VORWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

auch in diesem Semester haben Sie wieder die Qual der Wahl. Auf den 160 Seiten des Programms der Volkshochschule Offenburg finden Sie unzählige Angebote – von „A“ wie „Android Tablets“ bis „Z“ wie „Zen-Meditation“. Gar nicht so leicht, da zu selektieren. Doch das Angebot der VHS ist eben so facettenreich wie das Leben selbst und so vielfältig wie das Wissen, das uns die Zukunft abverlangt.

Wie diese Zukunft aussieht? Wir wissen es nicht. Gerade deshalb ist es so wichtig, dass wir uns nicht für eine ganz konkrete Zukunft rüsten. Vielmehr geht es darum, dass wir darauf vorbereitet sind, unsere Fähigkeiten dem Ungewissen anzupassen. Je mehr Kompetenzen in uns stecken, desto besser sind wir also aufgestellt, denn sie bilden den Boden für unsere Entwicklung in der Zukunft. Dabei geht es aber nicht nur um Wissen. Es geht auch um das Rüstzeug, sich in der Informationsflut orientieren zu können, Wissen zu bewerten, Leitlinien für persönliche Präferenzen und Entscheidungsgrundlagen zu entwickeln.

Diesen Untergrund für die Zukunft kann unsere Volkshochschule schon in der Gegenwart bereiten. Mit ihrem breit gefächerten Angebot bietet sie uns die Möglichkeit zur ganzheitlichen Bildung. Positiver Nebeneffekt: Da sich die reichhaltigen Bildungsmöglichkeiten an alle Menschen richten, ist die VHS auch ein Ort, an dem zwischenmenschliche Verbindungen entstehen können, die es sonst so nicht geben würde. Und was gibt es Zuverlässigeres für eine ungewisse Zukunft als die Aussicht auf echte Kontakte außerhalb des World Wide Webs?

Bildung ist in unserer Gesellschaft ein Schlüsselfaktor für Teilhabe. Mitreden, sich einbringen, aktiv sein – mit den Kenntnissen, die Sie sich bei der VHS aneignen und den Menschen, die Sie hier treffen, ist all das möglich. Die jährlich rund 17.000 Anmeldungen zeigen, dass das Angebot tatsächlich intensiv genutzt wird. – Ist Ihre Anmeldung schon bei der Volkshochschule eingegangen?

Viele schöne Stunden mit und durch die VHS wünscht Ihnen

Ihre

Edith Schreiner
Oberbürgermeisterin

Liebe Leserinnen und Leser,

Volkshochschulen sind starke Gemeinschaften. Seit mehr als 100 Jahren. Von Anfang an ging es uns um zweierlei: um gemeinsames Lernen und um das Lernen, was Gemeinschaft ausmacht, was Gemeinsinn stiftet. Wenn die Einzigartigkeit eines jeden Menschen dabei berücksichtigt wird, sind die Lernziele erreichbar. Allerdings gilt die alte Weisheit vom Weg und dem Ziel. Und was bewegt Menschen?

Im Juli waren die bewegten Menschen Siebtklässler(innen) aus verschiedenen Offenburger Schulen. Was sie bewegte, war Literatur, und zwar in verfilmter Form. Im Rahmen eines viertägigen Projekts beschäftigten sich 8 Gruppen mit 7 verschiedenen Literaturverfilmungen, die sich allesamt mit den Menschen- und Kinderrechten auseinandersetzten. Sie diskutierten über die Filme und verarbeiteten ihre Gedanken, ihre Forderungen, ihre Kritik und ihre Hoffnung in drei- bis fünfminütige Kurzfilme. Nicht der Film auf der Leinwand ist der entscheidende, sondern der im Kopf der BetrachterInnen. Und den kann man realisieren, um ihn anderen zugänglich zu machen. So funktioniert junge VHS. Die Trennlinie zwischen denen, die produzieren, und denen die konsumieren, verfließt. Das allerdings ist kein Alleinstellungsmerkmal der jungen VHS, sondern der VHS insgesamt. Im letzten Jahr haben wir unsere Filmgespräche mit Erfolg auf ganz unterschiedliche Zielgruppen ausgedehnt. Eine deutsch-französische Gruppe setzte sich mit dem 1. Weltkrieg auseinander – angeregt durch einen Film. Ganz offensichtlich ist die Macht der Bilder universell und unter bestimmten pädagogischen Voraussetzungen auch universell einsetzbar.

Nutzbringend einsetzbar ist auch die neue VHS Card PLUS. Sie kostet 20 Euro, garantiert zwei Semester lang freien Eintritt zu allen Vorträgen. Außerdem verhilft sie zu einer 10%-igen Ermäßigung auf die meisten Kurse und bereitet allen Card-InhaberInnen noch eine ganz besondere Überraschung.

Bei der gemeinsamen Weiterbildung im aktuellen Semester wünsche ich Ihnen viel Freude und viel Vergnügen

Ihre

Martina Wörner
Leiterin der Volkshochschule

INHALTSVERZEICHNIS

Information

Grußworte 1
Kontakt, Impressum, Kalender 4
Beratung 6
Vorträge und Informationsveranstaltungen 8
Semesterschwerpunkt „Gemeinsinn“ 12
Außenstelle Hohberg 14
Außenstelle Neuried 16
Außenstelle Schutterwald 17
Junge VHS 18
Mit Muße Lernen 21
Allgemeine Geschäftsbedingungen 156
Kooperationspartner 158
Unterrichtsorte 159
Bildnachweis 160

Allgemeinbildung

Allgemeinbildung 24
Geschichte, Zeitgeschichte, Politik 24
Soziologie 27
Pädagogik, Psychologie 28
Recht 29
Länderkunde, Heimatkunde 30
Philosophie, Theologie 32
Mathematik, Physik 33
Verbraucherfragen 34
Azubis von Morgen 35
Literatur, Theater 36
Märchen Überlieferungen 36
Musikgeschichte 39
Spiel 39
Filmreihe „In guter Gesellschaft?“ 148
Tagesfahrten 154

Berufliche Bildung

EDV 42
Information und Beratung 42
Grundlagen 42
Computer4Kids 42
VHSPRESSO 43
Betriebssysteme 45
Windows 8.1 45
Linux auf dem Stick 45
Erste Schritte mit meinem Mac 45
Office 2010 46
Libre Office 48
Programmierung 48
FOTOGRAFIE 49
Digitale Bildbearbeitung 51
BILDUNGSPRÄMIE 52
Computerschreiben 53
KAUFMÄNNISCHE KURSE 54
Lexware und Datev 54
Rechnungswesen 54
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG 55
Redetechnik 58
Mathematik/Rechnen 59
LEHRGÄNGE, SCHULABSCHLUSS, BERUFSABSCHLUSS 55
Kooperation mit dem Seniorenbüro 44
Firmenkurse 52

Sprachen

ENGLISCH 66
Spezielle Angebote 66
Business English 66
Junge VHS 67
Sprachzertifikate 68
Grundstufe GER A1/A2 69
Mittelstufe B1 69
Aufbaustufe B2/C1 70
FRANZÖSISCH 71
Spezielle Angebote 71
Junge VHS 71
Grundstufe GER A1/A2 72
Mittelstufe B1 74
Aufbaustufe B2/C1 74
ITALIENISCH 75
Spezielle Angebote 75
Grundstufe A1/ A2 77
Mittel- und Aufbaustufe 77
SPANISCH 78
Spezielle Angebote 78
Junge VHS 79
Grundstufe GER A1/ A2 81
Mittel- und Aufbaustufe 81
SELTEN GELERNTE SPRACHEN 82
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE 84

Kunst und Gestalten

MALEN, ZEICHNEN, DRUCKTECHNIKEN 90
Aquarellieren 90
Malen 90

KERAMIK 91
Keramik für Kinder 91
Keramik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene 91

MUSIK 93
Gitarre 93

TANZEN 94
Kinder und Jugendliche 94
Tanzen für alle 94

EISKUNSTLAUFEN 96

SCHREIBWERKSTATT 96

WERKEN 97
Handwerken 97
Goldschmieden 98
Handarbeiten 99

MODE 99
Nähen für Kinder 99
Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene 101
Farbe und Stil 101

KUNSTSCHULE FÜR ERWACHSENE 102

Gesundheit

VORTRAGSREIHE MIT DEM ORTENAUKLINIKUM OFFENBURG 108

BESONDERE THEMEN 109
Reiten, Kampfkunst 111

KRANKENKASSEN FÖRDERN VHS KURSE 110

ENTSPANNUNG 111
Massage 111
Meditation 112
Qi Gong 114
Tai Chi 115
Yoga 115
Hatha Yoga 116
Kundalini-Yoga, weitere Yoga Kurse 118

BEWEGUNG 120
Schwimmen 120
Aqua-Fitness 123
Fitness 126
Zumba® 126
Kinder und Jugendliche 129
Body-Fit 130
Nordic Walking 133
Pilates 134
Rücken, Wirbelsäule, Beckenboden 136
Wirbelsäulengymnastik 136
Rückenschule 137

HEILMETHODEN 139
Naturheilkunde 139

ERNÄHRUNG 141
Kochen für Kinder und Jugendliche 141
Kochen allgemein 142
Gemüse, Fleisch und Fisch 143
Internationale Küche 144
Besondere Themen 145
Backen 147
Getränke 147

Redaktionelle Beiträge

Was ist Kultur und wer braucht sie? 56

Literatur bewegt:
Mit dem Film das Buch entdecken 76

„Alter - was geht?“ - Fotoausstellung 80

Bürgerforum Neuried
Gemeinsam die Zukunft gestalten 87

Geleitworte

Martin Holschuh,
Bürgermeister Schutterwald 72

Klaus Jehle,
Bürgermeister Hohberg 100

Jochen Fischer,
Bürgermeister Neuried 142

ZertSozial EN ISO 9001 ISO 9001 DIN EN ISO 9001 ZERTIFIZIERT

ZertSozial

Zertifikat

Die ZertSozial GmbH
Heusteigstraße 99 - 70180 Stuttgart
bestätigt als Fachkundige Stelle mit diesem Zertifikat
dem Unternehmen
Volkshochschule Offenburg e.V.
Weingartenstr. 34b
77654 Offenburg
die Zulassung als Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung.

INFORMATION, ANMELDUNG

Trägerverein VHS e.V.

Vereinsmitglieder

Stadt Offenburg:
Oberbürgermeisterin Edith Schreiner
Bürgermeister Hans-Peter Kopp
9 Mitglieder des Gemeinderates der Stadt

je eine Vertreterin / ein Vertreter der Gemeinden:
Hohberg, Neuried, Ortenberg, Schutterwald

Vorstand

Edith Schreiner (Vorsitzende)
Hans-Peter Kopp (Stellv. Vorsitzender)
Carmen Lötsch, Fachbereichsleiterin Kultur
Walter Glunk

Geschäftsführung

Walter Glunk

Teileinrichtungen

Volkshochschule Offenburg:	Leitung Martina Wörner
Kunstschule Offenburg:	Leitung Heinrich Bröckelmann
Institut für deutsche Sprache:	Leitung Wolfgang Eberhardt

Anschrift/Bankverbindung

Volkshochschule Offenburg e.V.
Weingartenstraße 34b
77654 Offenburg

Bankverbindung:
Sparkasse Offenburg/Ortenau

Kontonummer:	674 920
BLZ:	664500 50
IBAN:	DE20664500500000674920
BIC-Code:	SOLADES1OFG

Adresse und Öffnungszeiten

Anmeldung und Information
Weingartenstraße 34b

Tel.: 0781 9364-200, Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de, http://www.vhs-offenburg.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	09:00 - 13:00 Uhr
Montag - Donnerstag	14:00 - 17:00 Uhr

Unterrichtsgebäude
Amand-Goegg-Straße 2-4

Anmeldung

- ✓ schriftlich
- ✓ per Fax
- ✓ per E-mail
- ✓ persönlich im i-Punkt Kulturforum oder bei den Außenstellenleiter/Innen
- ✓ telefonisch

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Sie werden nur benachrichtigt, wenn

- ✓ der Kurs belegt ist
- ✓ der Kurs abgesagt werden muss
- ✓ sich eine Änderung ergeben hat

Impressum

Das Programm der Volkshochschule Offenburg erscheint zweimal jährlich in der letzten Woche der Sommerferien und nach den Weihnachtsferien.

Herausgeber:	Volkshochschule Offenburg e.V.
Auflage:	14.000 Exemplare
Redaktion, Satz, Layout	Alfred End, Barbara Haiden
Bilder:	siehe Bildnachweis Seite 160
Druck:	REIFF Print KG
Distribution:	9.2014 – 12.2014
Umschlagentwurf	Linda Kunath-Ünver
Innenlayout	YUPANQUIRIEHLE GMBH

Ferien und Schließzeiten im Semester:

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
September 2014							
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Oktober 2014							
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
November 2014							
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Dezember 2014							
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Januar 2015							
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Februar 2015							
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
März 2015							
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
April 2015							
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

Ferien und Schließzeiten im Semester:

Unterrichtsfreie Zeit

Sommer: 31.07.2014 bis 12.09.2014
Weihnachten: 22.12.2014 bis 05.01.2015
Fastnacht: 12.02.2015 bis 18.02.2015

Der i-Punkt ist an diesen Tagen geschlossen:

31.07.2014 bis 12.09.2014
27.10.2014 bis 31.10.2014
22.12.2014 bis 05.01.2015
12.02.2015 bis 18.02.2015
30.03.2015 bis 10.04.2015

Erscheinungstermin Programmheft:

Frühjahr 2015 am 08.01.2015

WICHTIG:

Bitte informieren Sie sich zum Kursbeginn, ob bei Ihrem Kurs die Schulferien unterrichtsfrei sind.

BERATUNG

Geschäftsführung / Verwaltung

Geschäftsführung

Walter Glunk
Tel.: 0781 9364-245
walter.glunk@vhs-offenburg.de

Buchhaltung

Silvia Giusa
Tel.: 0781 9364-231
silvia.giusa@vhs-offenburg.de

Buchhaltung

Svetlana Werner
Tel.: 0781 9364-230
svetlana.werner@vhs-offenburg.de

VHS-Leitung

**Leiterin der Volkshochschule
Allgemeinbildung, Tagesfahrten**

Martina Wörner
Tel.: 0781 9364-240
martina.woerner@vhs-offenburg.de

Sekretariat VHS-Leitung

Patricia Bahr
Tel.: 0781 9364-220
patricia.bahr@vhs-offenburg.de

Öffentlichkeitsarbeit, Projekte

Benjamin Köhler
Tel.: 0781 9364-224
benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

Hausdienste

Haustechnik
Friedrich Treise
Tel.: 0781 9364-225
friedrich.treise@vhs-offenburg.de

Außenstellen

Außenstelle Hohberg (H)
Claudia Seitz
Tel.: 0781 9364-228
claudia.seitz@vhs-offenburg.de

Außenstelle Neuried (N)
Marianne Dörflinger
Tel.: 0781 9364-226
marianne.doerflinger@vhs-offenburg.de

Außenstelle Schutterwald (S)
Ursula Junker
Tel.: 0781 9364-227
ursula.junker@vhs-offenburg.de

Fachbereiche

Berufliche Bildung, EDV, Projekte, Außenstellen, Kunst & Gestalten

Alfred End
Tel.: 0781 9364-235
alfred.end@vhs-offenburg.de

Lehrgänge Berufliche Bildung, Projekte, Qualitätsmanagement

Karin Weißer
Tel.: 0781 9364-223
karin.weisser@vhs-offenburg.de

Entspannung, Allgemeinbildung, Keramik

Manuel Yupanqui
Tel.: 0781 9364-237
manuel.yupanqui@vhs-offenburg.de

Bewegung, Ernährung, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Janina Stunder
Tel.: 0781 9364-219
janina.stunder@vhs-offenburg.de

Fremdsprachen, Allgemeinbildung

Andreina Bianchini-Ebert
Tel.: 0781 9364-236
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de

Trainee Gesundheit

Franziska Spraul
Tel.: 0781 9364-234
franziska.spraul@vhs-offenburg.de

i-Punkt

i-Punkt, Sekretariat Berufliche Bildung

Barbara Haiden
Tel.: 0781 9364-214
barbara.haiden@vhs-offenburg.de

i-Punkt, Sekretariat Fremdsprachen

Renate Heuberger
Tel.: 0781 9364-215
renate.heuberger@vhs-offenburg.de

i-Punkt

Claudia Stöcker
Tel.: 0781 9364-218
claudia.stoecker@vhs-offenburg.de

i-Punkt, Sekretariat Gesundheit

Brigitte Treyer
Tel.: 0781 9364-216
brigitte.treyer@vhs-offenburg.de

i-Punkt

Viola Ottmann
Tel.: 0781 9364-213
viola.ottmann@vhs-offenburg.de

VORTRÄGE

Beratungs- und Infoabende

Abendhauptschule
Mi, 10.09.2014, 20:00, Raum 45a — € kostenlos
Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9, Offenburg — Seite 63

Ausbildung zur/zum „StädtischenHauswirtschafterIn“
Di, 16.09.2014/24.02./12.05.2015, 17:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 — Seite 62

Fachwirt/Fachwirtin für Gesundheits- und Sozialwesen
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 02.12.2014/ 03.02.2015, jeweils 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 — Seite 60

Veranstaltungsfachwirt/Veranstaltungsfachwirtin
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 14.10.2014, jeweils 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 101 — Seite 61

Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di 14.10.2014, jeweils 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 101 — Seite 60

Gepr. Betriebswirt/Gepr. Betriebswirtin
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Do, 03.02.2015, 19.00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 — Seite 61

Fremdsprachen

Do, 25.09.14, 18:00 - 20:00 Uhr — € kostenlos

Englisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 66

Französisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 71

Italienisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 75

Spanisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 78

i Information

Ermäßigung für SchülerInnen, Auszubildende und Studierende
Vorträge der VHS: 3,- €

Bei Gruppen von mindestens 12 Personen
Vorträge der VHS: 2,- €/Person
Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt.
Eine Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

September 14

Freedom Writers
nach dem Buch „Freedom Writers“ von Erin Gruwell und den Freedom Writers
Andreina Bianchini-Ebert / Ursula Krimm
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 24.09.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 149

Rehabilitation nach Prostatakrebstherapie - was erwartet mich?
Jens Leiendecker
Vortrag — € kostenlos
Mi, 24.09.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 108
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Vernissage zur Fotoausstellung „Alter – was geht?“
„Falten sind Bilder des Lebens“
Monika Wirthle
Ausstellung — € kostenlos
Fr, 26.09.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 27
In Kooperation mit: Seniorenbüro Offenburg und mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Oktober 14

Die 4. Revolution - Energy Autonomy
Bernadette Kurte / Petra Rumpel
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 01.10.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 149
In Kooperation mit: BUND Umweltzentrum Ortenau und Stadt Offenburg

Krise in der Ukraine
Andreas Zumach
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Di, 07.10.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24

Far away - Abenteuer Ausland
Johanna Ellensohn / Denise Wussler
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 08.10.14, 19:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301 — Seite 29

Das „Ich im Wir“ in einem tibetischen Nonnenkloster
Paul Syska
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 08.10.14, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 30

Zeichen setzen! Ortenauer Fachtag „Sexueller Missbrauch an Kindern im Kleinkindalter“

Eine interdisziplinäre Kooperationsveranstaltung gegen sexuelle Gewalt
106050 € 50,00
Do, 09.10.14, 09:00 - 17:00 Uhr mit Anmeldung
VHS, Raum 102 - Saal Seite 29
In Kooperation mit: Aufschrei - Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen e.V., Landratsamt Ortenaukreis: Jugendamt und Amt für Soziale und Psychologische Dienste, Ortenauklinikum Offenburg, Der Paritätische

Die große Illusion

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 09.10.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 149
In Kooperation mit: KoKi und mit Ciné-Club Jacques Becker, Pontarlier

„Ach!“ Leben und Wirken eines Kulturbürgers

Prof. Dr. Hermann Glaser
Vortrag Abendkasse: € 8,00
Fr, 10.10.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 24

Achtsam sprechen - die heilende Wirkung der Sprache wieder entdecken

Anselm Grün
Vortrag Abendkasse: € 10,00
Mo, 13.10.14, 20:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium Seite 108
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach und dem Spitalverein Offenburg e.V.

Bandscheibenvorfall & Co.

Was tun bei Rückenerkrankungen?
Dr. Christian Smely
Vortrag € kostenlos
Di, 14.10.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium Seite 108
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Das weiße Band

nach dem Originaldrehbuch von Michael Haneke
Axel Eberhardt / Clemens Bühler
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 15.10.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 150
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg und Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

Alles Gute kommt von oben? Positionen der Ethik zum Einsatz von Mini-Drohnen für jedermann

Mit Vorführung
Dr. Jessica Heesen
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Do, 16.10.14, 18:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 25

Neuried

Leben voll Stoff

Skulpturen. Gedichte. Fragen.
Dierk Knechtel
Ausstellung € kostenlos
Fr, 17.10.14, 19:00 Uhr - Vernissage
Rathaus Altenheim, Bürgersaal Seite 90

Il Conformista

nach dem gleichnamigen Roman von Alberto Moravia
Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 22.10.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 150

November 14

Diagnose Diabetes: Was nun?

Die Basistherapie bei Diabetes: Ernährung und Bewegung
Bernhard Stunder
Vortrag € kostenlos
Di, 04.11.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium Seite 108
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Italienische Traumlandschaften: Amalfiküste, Golf von Neapel & Cilento

Dr. Rolf Beck
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Mi, 05.11.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 26
In Kooperation mit: Geopuls - Studienreisen

Wie im Himmel

Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Jutta Wellhöner
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 06.11.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 150
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg und Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

Palästinensisches Leben unter israelischer Besatzung - Schutz durch Präsenz

Ekkehart Drost
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Di, 11.11.14, 19:30 Uhr
Kath. Zentrum St. Fidelis, Offenburg Seite 25
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg und Pax Christi

El sistema

Mechthild Fuchs
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 12.11.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 151

Hohberg

Die Kunst des Liebens - das Gefühl ist nicht alles
Heidi Mossbrugger-Hoffmann
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Di, 18.11.14, 19:30 Uhr
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum — Seite 28

Mein Kind hat Zöliakie!
Was ist das und was muss ich beachten?
Sarah Schwendemann
Vortrag — € kostenlos
Di, 18.11.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 108
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Aktuelles aus der Rentenversicherung
Christine Lux / Axel Wilke
Vortrag — € kostenlos
Mi, 19.11.14, 19:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 32
In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Das Kino der Transición in Spanien
in Spanisch mit zusammenfassender Übersetzung
Dr. José Sánchez Noriega
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Do, 20.11.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 26

Der Bienenkorb - la colmena
spanisch mit deutschen Untertiteln
Dr. José Luis Sánchez Noriega / Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Fr, 21.11.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 151

Entelköy gegen Efeköy
Türkisch mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 26.11.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 153

Hohberg

Schlaganfall
Dr. Oliver Herrmann
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 26.11.14, 19:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal — Seite 108

Deutsches Auslandsschulwesen: Zwischen Kulturerhalt und Interkultureller Begegnung
Dr. Martina Litterst-Gabela
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Do, 27.11.14, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24
In Kooperation mit: Bildungsregion Ortenau und Staatliches Seminar für Didaktik und Lehrerbildung Offenburg

Dezember 14

Merry Christmas - Joyeux Noël
nach dem Roman Batailles de Flandres et dArtois 1914-1918 von Yves Buffetaut
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Clemens Bühler / Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mo, 01.12.14, 19:00 Uhr
Kath. Zentrum St. Fidelis, Offenburg — Seite151
In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg und Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

A la ricerca del NOI
eine szenische Reise durch die italienische Filmgeschichte
Domenico Matteucci
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 03.12.14, 19:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301 — Seite 26

Die neuen Väter - zwischen Kind und Karriere
Thomas Gesterkamp
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 03.12.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 28

La ragazza di Bube
Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Domenico Matteucci
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 04.12.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 152

Hautkrebs richtig vorbeugen und früh behandeln
Dr. Andreas Jakob / Dr. Eckhard Bergen
Vortrag — € kostenlos
Do, 04.12.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 108
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Trockener Sommer - Susuz yaz
Türkisch mit deutschen Untertiteln
Burhan Mutlugöz
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
So, 07.12.14, 14:00 Uhr
Alevitisches Gemeindezentrum - Alevi Kültür Merkezi/Cemevi
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg
Seite 153

Innere Ruhe und Stärke durch die Kraft der Bewegung
Dynamische Entspannung
Peter Bergholz
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 10.12.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 27

Offside
deutsche Synchronfassung
Jamshid Baghban / Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 11.12.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 152

Weniger ist mehr
Bernadette Kurte / Petra Rumpel
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 17.12.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 152

Januar 15

Neuried

Notfallkoffer für Ehegatten
Rüdiger Wingert
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Di, 13.01.15, 18:00 Uhr
Rathaus Altenheim, Bürgersaal — Seite 29

Juristisch richtig bauen
Vom Bauvertrag bis zur Abnahme und darüber hinaus
Dr. Daniel Entringer
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 14.01.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 28

Private Wohnungsvermietung
Ulf Wollenzin
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Do, 15.01.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Intelligent reisen
Sind Tourismus und Klimaschutz Gegensätze?
Frank Herrmann
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 21.01.15, 19:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 31

Liebe und Partnerschaft in der modernen Gesellschaft
Anne-Kerrin Gomer
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Do, 22.01.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 28

Syrien - Irak - IS - Eine Region am Abgrund!?
Matthias Hofmann
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 28.01.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24

Liebeslyrik
Sandro de Lorenzo
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Do, 29.01.15, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 36

Ausblick aufs nächste Semester

Februar 15

Gemeinschaft zählt mehr
Die Spannung von Individuum, Gemeinschaft und Universalität im Islam
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 04.02.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 27

Wir - viele Kulturen und eine Menschheit
Prof. Dr. Christoph Antweiler
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Do, 05.02.15, 19:00 Uhr
Offenburg Klosterschulen u.l.F. Aula — Seite 28
In Kooperation mit: Klosterschulen Unserer Lieben Frau Offenburg

Faszination Stimme
Dr. Stefan Schaub
Musikvortrag — Abendkasse: € 9,00
Mo, 23.02.15, 20:00 Uhr
Salmen, Saal — Seite 39

März 15

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
für jeden aktuell
Wolfgang Greber
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 04.03.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 29

Schnelle Steuererklärung mit Elster
Stefan Kaiser
Vortrag — € kostenlos
Do, 05.03.15, 19:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 32

Frauen und Rente
Christine Lux / Doris Haug
Vortrag — € kostenlos
Mi, 18.03.15, 19:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 32
In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

SEMESTERSCHWERPUNKT GEMEINSINN

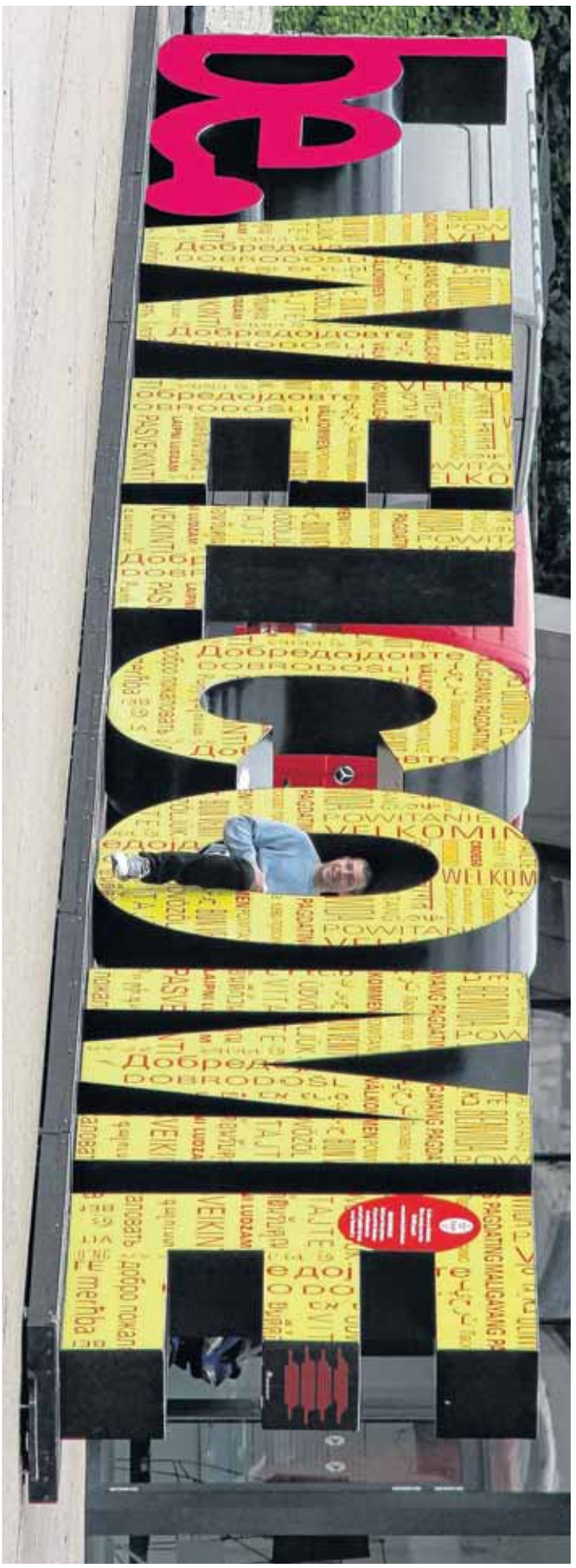
Vor 22 Jahren erschien ein Buch mit dem Titel „Making Democracy Work“. Robert Putnam verglich in einer Langzeitstudie die zivilgesellschaftlichen Traditionen italienischer Regionen und gelangte dabei zu folgendem Befund:

„In einigen Regionen gibt es mehr Chöre, mehr Fußballvereine, mehr Umweltschutzgruppen und mehr Rotary Clubs als in anderen. Dort lesen die Menschen mehr Tageszeitungen und informieren sich intensiver über lokalpolitische Fragen. Sie sind an partizipativen und nicht an klientelistischen Problemlösungen interessiert. Die Menschen hegen ein Grundvertrauen zueinander und halten sich an die Gesetze. Sie glauben an demokratische Prozesse und halten Kompromisse mit Menschen, die gegensätzliche Interessen vertreten, für notwendig. Die Bürger und ihre politischen Vertreter halten Gleichheit für ein hohes Gut. Gesellschaftliche und politische Netzwerke sind in diesen Regionen eher basisdemokratisch und weniger hierarchisch strukturiert. Die gemeinschaftsbezogenen Werte wie Solidarität, bürgerschaftliches und politisches Engagement, Kooperation und Ehrlichkeit genießen einen hohen Stellenwert. Die Verwaltung funktioniert, auch in den Augen der Bürger. Kein Wunder, dass die Menschen in diesen Regionen zufriedener sind.“

1992 liegt weit zurück. Und Italien ist nicht Deutschland. Doch die zentrale Kategorie dieser Studie, nämlich der Gemeinsinn, hat nichts von seiner Bedeutung verloren. Ganz im Gegenteil. Der Gemeinsinn als soziokulturelle Ressource macht den Unterschied. Die Steuermoral etwa differenziert zwischen Sozialräumen, die funktionieren und solchen, die ihr Gemeinwesen nicht mehr finanzieren können. Politische Systeme leben von der Bürgerbeteiligung, und soziales Engagement ist zu einem Aktivposten in Lebensläufen geworden. Gemeinsinn hat Konjunktur. Doch wie entsteht er? Wie werden aus Individualisten verantwortungsbewusste Persönlichkeiten?

Wie wird bzw. wurde in anderen Zeit-Räumen zwischen dem ICH und dem WIR, der freien Entfaltung der Persönlichkeit und den Prinzipien der Geschwisterlichkeit und des Gemeinwohls vermittelt? Die demokratischen Vorzeichen spielen hier eine besondere Rolle. Denn Gemeinschaften sind nicht per sé demokratisch. Und Demokratie ist kein Zustand, sondern eine Triebkraft. Demokratie ist immer auch Demokratisierung. Deshalb müssen alle noch so faszinierenden Neuerungen einer demokratischen Technologiefolgenabschätzung unterzogen werden. Das gilt auch für Mini-Drohnen, die tolle Einblicke gewähren, aber eben auch ins Privatleben der Nachbarn.

Konflikte ganz anderer Art stehen im Nahen Osten und in Südosteuropa auf der Agenda. Gemeinschaft wird wieder ethnisch oder religiös definiert. Der Andere wird zum Feind. Autoritäre Persönlichkeiten sind dort sehr gefragt. Als Politiker und als Kämpfer in heiligen Kriegen. Als solcher galt vor 100 Jahren auch der Erste Weltkrieg. Bis heute wirft er die Frage nach den Mentalitätsstrukturen auf, die zu diesem Krieg geführt haben oder darin wurzeln. Autoritäre Persönlichkeiten sind schwer aufzuhalten. Deshalb sollten sie gar nicht erst entstehen. Ein wahrhaft demokratischer Bildungsauftrag.



GemeinSinnstiftungen

Ach! Leben und Wirken eines Kulturbürgers Seite 24
Wie im Himmel Seite 151
Auslandsschulen Seite 28
Liebeslyrik Seite 37
A la ricerca del NOI Seite 26
Offside Seite 152
Märchen Seite 36
Bürgerforum Neuried Gemeinsam die Zukunft gestalten Seite 87

autoritäre Persönlichkeiten

Leben in Palästina Seite 26
Ukraine Seite 24
Syrien und die IS Seite 24
Die große Illusion Seite 149
Das weiße Band Seite 150
Il conformista Seite 150
Merry Christmas Seite 151

Volksherrschaften

Das Kino der Transición in Spanien Seite 26
Der Bienenkorb – la colmena Seite 152
Freedom Writers Seite 149
La ragazza di Bube Seite 152
Entelköy gegen Efeköy Seite 152
El sistema Seite 151
Mini-Drohnen Seite 25

kollektive Persönlichkeiten

Die neuen Väter Seite 27
Liebe und Partnerschaft Seite 27
Die Kunst des Liebens Seite 27
Weniger ist mehr Seite 152
Die 4. Revolution Seite 149
Ausstellung: Alter – was geht? Seite 90

Kulturgemeinschaften

Wir – viele Kulturen, eine Menschheit Seite 28
Das Ich im Wir in einem tibetischen Kloster Seite 32
Gemeinschaft und Islam Seite 33
Trockener Sommer - Susuz yaz Seite 153

HOHBERG

Claudia Seitz, Leiterin der VHS-Außenstelle Hohberg
Tel.: 0781 9364-228 · Fax: 0781 9364-96-228 · E-Mail: claudia.seitz@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Die Kunst des Liebens - das Gefühl ist nicht alles	Heidi Mossbrugger-Hoffmann	Vortrag	Di, 18.11.14	19:30	1	28
Geocaching - Die moderne Schnitzeljagd durch Niederschopfheim	Anke Seitz	111500	Sa, 08.11.14	14:00	1	30
Märchenabend	Elisabeth Ehret	201700	Mo, 24.11.14	19:00	1	38
Märchenabend	Elisabeth Ehret	201710	Di, 25.11.14	19:00	1	38
Aquarell für Fortgeschrittene	Dagmar Gießler	205150	Do, 25.09.14	17:15	10	90
Töpfern für Kinder	Dorothe Koch	206120	Sa, 18.10.14	14:00	2	91
Töpfern für Kinder und Eltern	Dorothe Koch	206245	Sa, 22.11.14	14:00	2	92
Keramik für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene	Dorothe Koch	206250	Sa, 25.10.14	14:00	2	92
Filzen für Kinder und Eltern	Ulrike Holzenthaler-Welde	212300	Sa, 15.11.14	14:00	1	98
Goldschmieden	Markus Ruder	212560	Sa, 27.09.14	10:00	2	99
Mützen häkeln - Grundkurs	Petra Bauer	213080	Mi, 15.10.14	19:00	2	99
Kreativ sein mit der Nähmaschine	Nadine Bross	214110	Fr, 17.10.14	14:30	2	100
Farbe und Stil	Kerstin Berg / Sybille Roll	214450	Fr, 24.10.14	17:00	1	101
Schlaganfall	Dr. Oliver Herrmann	Vortrag	Mi, 26.11.14	19:00	1	108
Selbstfürsorge	Gertrud Rose	301060	Do, 02.10.14	20:00	5	113
Meditation und Achtsamkeit	Silvia Jäger	301064	Mi, 05.11.14	19:30	4	113
Hatha Yoga	Martina Kienzle	301509	Mo, 06.10.14	19:30	8	117
Hatha Yoga	Martina Kienzle	301517	Mo, 26.01.15	19:30	8	117
Hormon Yoga	Martina Rizqallah	301540	Di, 07.10.14	18:00	8	119
Fit mit Kind im Buggy	Tina Schneider	302307	Di, 23.09.14	10:30	10	129
Nordic Walking	Anita Spitzmüller	302400	Di, 16.09.14	09:00	5	133
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302510	Di, 23.09.14	18:00	10	135
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302512	Di, 23.09.14	19:00	10	135
5-Elemente-Ernährung	Ruth Raimann	304200	Do, 23.10.14	19:30	1	140
Kinderkochkurs	Annette Ehrhardt	307002	Sa, 17.01.15	09:00	1	141
Weihnachstbäckerei	Ulrike Holzenthaler-Welde	307008	Fr, 05.12.14	15:00	1	147
Grundkurs Kochen - einfach und raffiniert	Annette Ehrhardt	307020	Fr, 14.11.14	19:00	1	142
Babynahrung selbst gemacht	Michael Weghaupt	307110	Di, 21.10.14	18:30	1	142
Vegetarisches Buffet	Dorothea Brasch-Duffner	307210	Mo, 17.11.14	19:00	1	143
Köstlichkeiten der indischen Küche	Queency Lopes-Luhr	307426	Do, 13.11.14	19:00	1	145
Brasilianische Küche	Uiaran Icker	307432	Fr, 17.10.14	19:00	1	145

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Hohberg im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Männer kochen gemeinsam	Thomas Bläsi	307506	Fr, 24.10.14	18:30	1	146
Endlich Zeit für Englisch - Auffrischung GER A1	Angelika Spitzmüller	406162	Mi, 05.11.14	09:30	8	69
Englisch GER B1.1	Angelika Spitzmüller	406305	Mo, 06.10.14	20:00	15	69
Französisch GER A1 Auffrischung	Birgit Lotz	408160	Mi, 15.10.14	19:00	15	72
Italienisch für den Urlaub GER A1.1	Inge-Lore Hauger-Odeh	409035	Do, 09.10.14	09:30	10	75
Spanisch GER A1.3	Dante A. Fuentes Peducassé	422132	Di, 07.10.14	09:30	15	79
Computerkenntnisse auffrischen	Wolfgang Seitz	501122	Fr, 17.10.14	15:00	4	44
Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten	Wolfgang Seitz	501640	Fr, 28.11.14	15:00	2	51

Ein neues Plus für Sie an Ihrer VHS

Die Volkshochschule Offenburg bietet Ihnen eine neue Möglichkeit von Vorteilen und Vergünstigungen:

Mit der neuen **VHS Card Plus**

+ sind alle Vorträge der VHS kostenfrei.
+ erhalten Sie 10% Ermäßigung auf alle Kurse mit einer Gebühr von bis zu 200 € (ausgenommen sind hierbei Lehrgänge, speziell ausgewiesene Kurse, Tagesfahrten und Studienreisen). Diese Ermäßigung ist begrenzt auf 20 € pro Kurs.
+ können Sie sich telefonisch abmelden
+ sind Sie zu einer exklusiven Veranstaltung Ihrer VHS eingeladen.
  Lassen Sie sich überraschen,
  eine Einladung folgt.

Die VHS Card Plus ist ein Jahr gültig (von September bis August des Folgejahres). Sie erhalten sie gegen eine Gebühr von 20 €.

Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Hohberg im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

NEURIED

Marianne Dörflinger, Leiterin der VHS-Außenstelle Neuried
Tel.: 0781 9364-226 · Fax: 0781 9364-96-226 · E-Mail: marianne.doerflinger@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Notfallkoffer für Ehegatten	Rüdiger Wingert	Vortrag	Di, 13.01.15	18:00	1	29
Regionale und artgerechte Tierhaltung - Blick hinter die Kulissen	Jochen Adam	116010	Fr, 17.10.14	15:00	1	31
Leben voll Stoff - Ausstellung	Dierk Knechtel		Fr, 17.10.14	19:00	1	90
Lichtobjekte aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206209	Mi, 22.10.14	18:00	2	92
Engelzeit - Tonzeit	Bärbel Freitag-Henninger	206210	Do, 06.11.14	18:00	2	92
Kugeliges Vergnügen aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206214	Do, 27.11.14	18:00	1	92
Kreativtag in den Rheinauen	Johanna Harter	212110	Sa, 08.11.14	10:00	1	97
Garderobe in „Shabbychic“	Ingrid Schäfer	212230	Mi, 12.11.14	19:00	2	97
Stimmungsvolle Wachslichter	Bianca Schaub-Schwarz	212240	Do, 20.11.14	19:30	2	97
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design	Hannes Waldschütz	212542	Sa, 08.11.14	10:00	2	98
Goldschmieden: Umarbeiten von altem Silberbesteck	Herwarth Malzy	212550	Sa, 22.11.14	10:00	1	99
Farbe und Stil	Sybille Roll / Kerstin Berg	214452	Fr, 07.11.14	17:00	1	101
Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden	Daniela Rix	300028	Mo, 29.12.14	10:00	1	111
Rund ums Pferd	Daniela Rix	300030	Mo, 05.01.15	09:30	1	111
Reflexzonenmassage am Fuß	Barbara Schmittner	301002	Sa, 25.10.14	15:00	1	111
Kundalini-Yoga	Beate Beiser	301528	Mo, 29.09.14	20:00	10	118
Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus	Beate Beiser	301530	Di, 30.09.14	17:00	8	118
Zumba® - Fitness	Sina Lehmann	302227	Di, 07.10.14	19:30	12	127
Pilates-Training	Barbara Leicht-Schnabel	302513	Mi, 24.09.14	19:00	12	135
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302619	Mo, 22.09.14	16:00	10	137
12 Schüsslersalze in der Hausapotheke	Gabriele Rother	304220	Mi, 12.11.14	20:00	2	140
Vergessene Genüsse	Monika Lange	307202	Do, 13.11.14	18:15	1	143
Kürbis, Wildbeeren und Kräuter	Erna Roth	307208	Mo, 29.09.14	19:00	1	143
Fischers Fritz fischt frische Fische...	Monika Lange	307300	Mi, 15.10.14	18:15	1	143
Persische Küche	Monika Lange	307408	Do, 25.09.14	18:15	1	144
Winterliches Bufett	Monika Lange	307516	Di, 02.12.14	18:15	1	146
Winterliches Bufett	Monika Lange	307518	Mi, 10.12.14	18:15	1	146
Englisch für den Urlaub GER A1.1	Catalin Vinte	406035	Di, 07.10.14	18:00	5	66
Französisch für den Urlaub GER A1.1	Lioba Weinzierle	408035	Do, 08.01.15	18:30	5	71
Fotoalbum selbst gestalten	Klemens Hansert	501630	Do, 02.10.14	18:30	4	51
Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule	Ernst Dörflinger	509310	Fr, 28.11.14	14:00	2	59

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Neuried im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

SCHUTTERWALD

Ursula Junker, Leiterin der VHS-Außenstelle Schutterwald
Tel.: 0781 9364-227 · Fax: 0781 9364-96-227 · E-Mail: ursula.junker@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Aquarellieren	Holger Krellmann	205110	Di, 23.09.14	19:00	10	90
Malen von Naturenergien	Gabriele Winkler	205250	Do, 06.11.14	19:30	6	91
Windlichter aus Ton	Simone Mennle	206206	Sa, 18.10.14	13:00	2	91
Ton und Glas	Simone Mennle	206208	Fr, 16.01.15	13:00	2	92
Einführung in die Holz- und Steinbildhauerei	Gabriele Winkler	212120	Mo, 27.10.14	09:30	2	97
Buchobjekte	Veronika Wagner	212400	Mo, 06.10.14	18:30	2	98
Was kann eine Ohrakupunktur?	Simone Kottirsch	300020	Mi, 08.10.14	19:30	1	109
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301519	Do, 02.10.14	17:00	14	117
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301521	Do, 29.01.15	17:00	13	117
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301522	Do, 02.10.14	19:00	14	117
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301523	Do, 29.01.15	19:00	13	117
Zumba® - Fitness	Sorana-Maria Crisan	302221	Mi, 01.10.14	19:00	10	127
Zumba® - Fitness	Sorana-Maria Crisan	302222	Mi, 01.10.14	20:00	10	127
Zumba® - Fitness	Sorana-Maria Crisan	302239	Mi, 14.01.15	19:00	10	127
Zumba® - Fitness	Sorana-Maria Crisan	302240	Mi, 14.01.15	20:00	10	127
Fit im Alltag mit Yoga & Pilates	Tanja Ehret	302532	Di, 30.09.14	09:30	8	135
Ich höre, aber verstehe nicht - Hörverarbeitungsübungen im Alltag	Ute Winkler	304100	Di, 11.11.14	19:30	2	139
Ich habe es satt!	Simone Kottirsch	304105	Di, 02.12.14	19:30	1	139
Wenn Essen krank macht ...	Ute Winkler	304110	Di, 20.01.15	19:30	2	139
Hildegard von Bingen Ernährungs- und Heilkunde	Gabriele Mühl	304120	Di, 04.11.14	18:30	1	139
In der Wurzel liegt die ganze Kraft	Ulrike Braunstein	304150	Mi, 12.11.14	19:00	1	140
Basen-Fasten	Gabriele Mühl	304210	Do, 18.09.14	17:00	4	141
Basen-Fasten	Gabriele Mühl	304212	Do, 18.09.14	19:00	4	141
Hildegard von Bingen - Buffet	Hannelore Sälinger	304800	Sa, 11.10.14	9:00	1	140
Frühstück auf türkisch	Elmas Taskan	307406	Sa, 15.11.14	09:30	1	144
Englisch für den Alltag GER A2	Margaret Glover	406265	Di, 30.09.14	18:30	12	69
Praktisches Englisch GER B2	Margaret Glover	406418	Do, 09.10.14	18:15	12	70
Französisch GER A1.1	Monique Lepauvre	408106	Di, 07.10.14	17:00	15	72
Italienisch GER A2.3	Patrizia Sforza	409232	Mo, 06.10.14	18:00	15	77
Spanisch GER A1.1	Dante A. Fuentes Peducassé	422100	Mi, 01.10.14	09:30	15	78
Arbeiten mit dem PC	Klemens Hansert	501120	Do, 27.11.14	17:30	6	43
Computer4Kids	Itzel Vicarte	501180	Mo-Mi, 27.10	09:30	3	42
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501610	Mi, 01.10.14	17:30	6	50
Fotokurs für Kinder	Klemens Hansert	501620	Fr, 24.10.14	15:00	4	50
Computerschreiben - Sprint	Itzel Vicarte	504112	Mo-Do, 27.10	13:00	4	53

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Schutterwald im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

JUNGE VHS

Im Programmheft sind alle Kursangebote für Kinder und Jugendliche unabhängig von der Altersempfehlung mit diesem Logo gekennzeichnet.

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Freedom Writers	●	Andreina Bianchini-Ebert / Ursula Krimm	Filmgespräch	Mi, 24.09.14	18:00	1	Offenburg Vhs	149
Das Ukraine - Herbst Camp	●	Laura Stahl	106140	Mo, 27.10.14	9:00	3	Offenburg VHS	24
Far away - Abenteuer Ausland	●	Johanna Ellensohn / Denise Wussler	Vortrag	Mi, 08.10.14	19:00	1	Offenburg VHS	29
Klima-Forscherwerkstatt „Jungs“	●	Elisabeth Gerber	112150	Sa, 15.11.14	10:00	1	Offenburg VHS	31
Klima-Forscherwerkstatt „Mädchen“	●	Elisabeth Gerber	112152	Sa, 15.11.14	12:15	1	Offenburg VHS	31
Geocaching - Die moderne Schnitzeljagd durch Niederschopfheim	●	Anke Seitz	111500	Sa, 08.11.14	14:00	1	Niederschopfheim	30
Azubis von Morgen Ortenau Klinikum	●	Edeltraud Prell	116022	Mo, 27.10.14	14:30	1	Ortenau Klinikum	33
Azubis von Morgen Technische Betriebe Offenburg	●	Raphael Lehmann	116024	Mi, 15.10.14	16:00	1	TBO	33
Azubis von Morgen EDEKA Südwest	●	Thomas Jäger	116026	Fr, 10.10.14	16:00	1	EDEKA	33
Liebeslyrik	●	Sandro de Lorenzo	Vortrag	Do, 29.01.15	20:00	1	Offenburg VHS	36
Jugendclub Junge Theaterakademie	●	Annette Müller	201510	Mi, 08.10.14	18:00	30	OG Grimmelshauseng.	37
Kinderclub Junge Theaterakademie	●	Annette Müller	201520	Di, 07.10.14	17:30	30	OG Grimmelshauseng.	37
Töpfern für Kinder	●	Dorothe Koch	206120	Sa, 18.10.14	14:00	2	Hohberg Hofweier	91
Engel aus Ton	●	Ursula Reich	206126	Mi, 01.10.14	15:00	5	Zunsweier	91
Engel aus Ton	●	Ursula Reich	206128	Mi, 12.11.14	15:00	5	Zunsweier	91
Vorweihnachtliches Basteln	●	Renate Walter	212260	Di, 11.11.14	16:00	5	Zunsweier	98
Jazzdance	●	Team der VHS	209014	Fr, 10.10.14	16:30	8	Offenburg VHS	94
Jazzdance	●	Team der VHS	209016	Fr, 23.01.15	16:30	8	Offenburg VHS	94
Hip-Hop ist weitaus mehr als nur ein Tanz oder Musik!	●	Claudio Esposito	208150	Sa, 11.10.14	11:00	4	Offenburg Vhs	94
Hip-Hop	●	Nele Ernst	209020	Sa, 04.10.14	10:15	10	Offenburg VHS	94
Workshop Flamencotanz	●	Barbara Cramer	209032	Sa, 11.10.14	11:30	1	Offenburg VHS	94
Stricken für Jugendliche - Einstiegskurs	●	Ellen Serr	213100	Fr, 14.11.14	17:00	3	Offenburg VHS	99
Nähen für Kinder - Anfänger	●	Vanessa Schaub	214100	Do, 02.10.14	17:00	4	Offenburg VHS	99
Nähen für Kinder - Fortgeschrittene	●	Vanessa Schaub	214105	Do, 13.11.14	17:00	4	Offenburg VHS	99
Gute Stimmung im Kinderzimmer	●	Tanja Pertschy	214107	Di, 13.01.15	17:00	4	Offenburg VHS	100
Kreativ sein mit der Nähmaschine	●	Nadine Bross	214110	Fr, 17.10.14	14:30	2	Niederschopfheim	100
Loopschal und/oder Kosmetiktäschchen nähen	●	Irina Gaab	214150	Sa, 18.10.14	13:00	1	Offenburg VHS	100
Make-up und Frisurentipps - praktische Anleitung	●	Dodo Enders	214442	Sa, 08.11.14	10:00	1	Offenburg VHS	101
Make up und Frisur für einen großen Anlass	●	Dodo Enders	214444	Fr, 05.12.14	16:00	1	Offenburg VHS	101
Babytreff	●	Angelika Teufel	300016	Do, 09.10.14	14:30	10	Offenburg VHS	109
Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden	●	Daniela Rix	300028	Mo, 29.12.14	10:00	1	Neuried Altenheim	111
Rund ums Pferd	●	Daniela Rix	300030	Mo, 05.01.15	09:30	1	Neuried Altenheim	111
Selbstverteidigung	●	Bruno Lefevre	300116	Di, 07.10.14	17:00	10	Offenburg VHS	111

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Die Farbmarkierungen symbolisieren die empfohlenen Altersgruppen:

- 0 bis 5 Jahre
- 6 bis 12 Jahre
- 13 bis 17 Jahre

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Kinderyoga	●	Claudia Diehl	301500	Sa, 11.10.14	11:00	6	Offenburg VHS	115
Kinderyoga	●	Claudia Diehl	301501	Sa, 31.01.15	11:00	6	Offenburg VHS	115
Yoga für Jugendliche	●	Claudia Diehl	301502	Sa, 11.10.14	12:15	6	Offenburg VHS	116
Yoga für Jugendliche	●	Claudia Diehl	301503	Sa, 31.01.15	12:15	6	Offenburg VHS	116
Babyschwimmen	●	Oliver Born / Rüdiger Klöser	302002	Sa, 20.09.14	09:15	1	Hallenbad Stegermatt	120
Babyschwimmen	●	Rüdiger Klöser / Oliver Born	302004	Sa, 20.09.14	09:15	6	Hallenbad Stegermatt	120
Babyschwimmen	●	Oliver Born / Rüdiger Klöser	302006	Sa, 20.09.14	10:00	1	Hallenbad Stegermatt	120
Babyschwimmen	●	Rüdiger Klöser / Oliver Born	302008	Sa, 20.09.14	10:00	6	Hallenbad Stegermatt	120
Babyschwimmen	●	Oliver Born / Rüdiger Klöser	302010	Sa, 20.09.14	10:45	1	Hallenbad Stegermatt	121
Babyschwimmen	●	Rüdiger Klöser / Oliver Born	302012	Sa, 20.09.14	10:45	6	Hallenbad Stegermatt	121
Schwimmvorbereitungskurs	●	Elke Stäbler	302014	Mo, 01.12.14	14:30	6	Hallenbad Stegermatt	121
Schwimmkurs A1	●	Elke Stäbler	302018	Mo, 22.09.14	14:30	8	Hallenbad Stegermatt	121
Schwimmkurs A2	●	Elke Stäbler	302023	Mo, 03.11.14	14:30	8	Hallenbad Stegermatt	121
Schwimmkurs A3	●	Elke Stäbler	302028	Mo, 19.01.15	14:30	8	Hallenbad Stegermatt	122
Schwimmkurs B1	●	Wolfgang Poppitz	302019	Mi, 24.09.14	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	121
Schwimmkurs C1	●	Rüdiger Klöser	302020	Di, 23.09.14	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	121
Schwimmkurs D1	●	Constanze Born	302021	Di, 23.09.14	17:30	8	Hallenbad Stegermatt	121
Schwimmkurs E1	●	Rüdiger Klöser	302022	Mi, 24.09.14	16:45	8	Hallenbad Stegermatt	121
Schwimmkurs B2	●	Wolfgang Poppitz	302024	Mi, 05.11.14	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	121
Schwimmkurs C2	●	Rüdiger Klöser	302025	Di, 04.11.14	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	121
Schwimmkurs D2	●	Constanze Born	302026	Di, 04.11.14	17:30	8	Hallenbad Stegermatt	122
Schwimmkurs E2	●	Rüdiger Klöser	302027	Mi, 05.11.14	16:45	8	Hallenbad Stegermatt	122
Schwimmkurs B3	●	Wolfgang Poppitz	302029	Mi, 21.01.15	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	122
Schwimmkurs C3	●	Rüdiger Klöser	302030	Di, 20.01.15	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	122
Schwimmkurs D3	●	Constanze Born	302031	Di, 20.01.15	17:30	8	Hallenbad Stegermatt	122
Schwimmkurs E3	●	Rüdiger Klöser	302032	Mi, 21.01.15	16:45	8	Hallenbad Stegermatt	122
Zumba® - Fitness	●	Liliana González de Münzer	302214	Fr, 24.10.14	16:00	8	Offenburg VHS	126
Zumba® - Fitness	●	Liliana González de Münzer	302215	Fr, 23.01.15	16:00	6	Alevitisches Gemeindezentrum	126
Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter	●	Sybille König	302300	Mo, 15.09.14	16:15	15	Windschläg	129
Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter	●	Melanie Mayer	302301	Mi, 17.09.14	16:00	15	Windschläg	129
Ich will doch nur spielen ...	●	Angelika Teufel	302302	Do, 16.10.14	16:20	8	Offenburg VHS	129
Fit ohne Geräte	●	Herbert Vörös	302303	Fr, 16.01.15	18:15	6	Alevitisches Gemeinsches	129
Spaghetti & Zimt-Tiramisu - juchhu!!!	●	Gerlind Single	307004	Sa, 08.11.14	10:00	1	Offenburg VHS	141
Weihnachtsbacken mit Kindern	●	Nathalie Gelinas	307006	Sa, 29.11.14	10:00	1	Offenburg VHS	147
Weihnachstbäckerei	●	Ulrike Holzenthaler-Welde	307008	Fr, 05.12.14	15:00	1	Hohberg Hofweier	147

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Die Farbmarkierungen symbolisieren die empfohlenen Altersgruppen:

- 0 bis 5 Jahre
- 6 bis 12 Jahre
- 13 bis 17 Jahre

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Fit in der Küche - Wir sind die Neuen!	●	Michaela Thies-Mock	307010	Mo, 27.10.14	11:00	1	Offenburg VHS	141
Veggie Küche	●	Janina Stunder	307016	Sa, 22.11.14	11:00	1	Offenburg VHS	141
Kochen um die Welt	●	Michaela Thies-Mock	307018	Sa, 17.01.15	11:00	2	Offenburg VHS	141
First Certificate in English GER B2	●	Team der VHS	406035	Di, 09.06.15	08:00	1	Offenburg VHS	66
Certificate in Advanced English GER C1	●	Team der VHS	406037	Mi, 10.06.15	08:00	1	Offenburg VHS	66
Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse	●	Angelika Spitzmüller	406040	Fr, 10.10.14	14:00	15	Offenburg VHS	67
Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse	●	Albert Haas	406042	Di, 14.10.14	16:15	20	OG Schillergymnasium	67
Fit für die Eurokom - Kompaktkurs	●	Albert Haas	406044	Mo, 27.10.14	09:30	4	Offenburg VHS	67
Short Stories	●	Albert Haas	406046	Do, 15.01.15	17:30	5	OG Schillergymnasium	67
Fit fürs Abitur - Englisch	●	Suzanna Frediani-Krämer	406048	Sa, 10.01.15	09:00	4	Offenburg VHS	67
Fit fürs Abitur - Englisch - Kommunikationsprüfung	●	Suzanna Frediani-Krämer	406049	Mi, 08.04.15	09:00	3	Offenburg VHS	67
Preliminary for Schools (PET) GER B1	●	Team der VHS	406050	Sa, 07.03.15	08:00	1	Offenburg VHS	68
Prüfungstraining für das First Certificate in English (FCE) GER B2	●	Moira Löbert	406060	Do, 09.10.14	18:00	25	Offenburg VHS	68
Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1	●	Moira Löbert	406062	Mo, 13.10.14	18:00	25	Offenburg VHS	68
Französisch für Grundschulkinder	●	Samah El Meouche-Ramadan	408040	Mi, 08.10.14	16:00	10	Offenburg VHS	71
Fit für die FIP (Fachinterne Prüfung)	●	Chantal Clavier-Graf	408060	Fr, 16.01.15	15:00	4	Offenburg VHS	71
Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)	●	Samah El Meouche-Ramadan	413250	Fr, 03.10.14	15:00	10	Offenburg VHS	81
Spanisch-Training für Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klasse	●	Dante A. Fuentes Peducassé	422040	Fr, 10.10.14	14:00	15	Offenburg VHS	78
Fit fürs Abitur - Spanisch	●	Dante A. Fuentes Peducassé	422060	Sa, 10.01.15	09:00	4	Offenburg VHS	78
Fit fürs Abitur - Spanisch - Kommunikationsprüfung	●	Dante A. Fuentes Peducassé	422062	Mi, 08.04.15	09:00	3	Offenburg VHS	78
Computer4Kids	●●	Itzel Vicarte	501180	Mo, 27.10.14	09:30	3	Schutterwald	42
Computer4Kids	●●	Itzel Vicarte	501182	Mo, 29.12.14	09:00	3	Offenburg VHS	42
Computerschreiben - Sprint	●●	Susanne Haiden	504110	Mo, 27.10.14	09:00	4	Offenburg VHS	53
Computerschreiben - Sprint	●●	Itzel Vicarte	504112	Mo, 27.10.14	13:00	4	Schutterwald	53
Computerschreiben - Sprint	●●	Itzel Vicarte	504114	Mo, 29.12.14	13:00	3	Offenburg VHS	53
Computerschreiben - Sprint	●●	Itzel Vicarte	504116	Mi, 18.02.15	09:00	4	Offenburg VHS	53
Computerschreiben	●●	Susanne Haiden	504140	Fr, 21.11.14	17:00	4	Offenburg VHS	53
Computerschreiben	●●	Susanne Haiden	504145	Fr, 23.01.15	17:00	4	Offenburg VHS	53
Intensivkurs-Mathematik 10. Klasse RS	●	Ernst Dörflinger	509310	Fr, 28.11.14	14:00	2	Neuried Ichenheim	59
Der erste Eindruck - unübertrefflich	●	Beate Hackmann	509315	Sa, 29.11.14	09:30	1	Offenburg VHS	59
Leichter lernen	●	Julia Bebon	509320	Sa, 11.10.14	10:00	2	Offenburg VHS	59
Selbstbewusst auftreten	●	Sonja Seger	509322	Sa, 15.11.14	10:30	1	Offenburg VHS	59
Referate vorbereiten und halten	●	Julia Bebon	509324	Sa, 13.12.14	09:30	1	Offenburg VHS	59
Stress Training	●	Sonja Seger	509326	Fr, 23.01.15	16:30	1	Offenburg VHS	59

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

MIT MUßE LERNEN

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Gymnastik & Tanz	Gerda Bohnert	209106	Mo, 29.09.14	09:00	10	Offenburg VHS	94
Gymnastik & Tanz	Gerda Bohnert	209108	Mo, 19.01.15	09:00	8	Offenburg VHS	94
Tango argentino milonguero	Gaby Guthmann	209128	Di, 03.02.15	17:00	10	Offenburg VHS	95
Zeitlose Schönheit - Make up kennt keine Altersgrenze	Sybille Roll / Kerstin Berg	214460	Fr, 14.11.14	17:00	1	Offenburg VHS	101
Jugendlich straffes Gesicht	Elke Reichelt	300018	Sa, 08.11.14	14:00	2	Offenburg VHS	109
Aqua-Fitness 60plus	Barbara Lasch	302140	Mi, 24.09.14	15:00	12	Hallenbad Stegermatt	125
Aqua-Fitness 60plus	Barbara Lasch	302142	Mi, 04.02.15	15:00	7	Hallenbad Stegermatt	125
Beckenbodentraining mit Yoga u. Feldenkrais	Sybille König	302602	Fr, 10.10.14	19:10	16	Offenburg VHS	136
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302618	Mi, 17.09.14	09:00	12	Offenburg VHS	137
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302619	Mo, 22.09.14	16:00	10	Neuried Dundenheim	137
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302620	Mi, 14.01.15	09:00	10	Offenburg VHS	137
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302700	Di, 23.09.14	09:00	32	Offenburg VHS	138
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302702	Di, 23.09.14	10:00	32	Offenburg VHS	138
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302704	Di, 23.09.14	11:00	32	Offenburg VHS	138
Mit 60 fängt das Leben an	Rolf Birk	302710	Di, 30.09.14	08:45	10	Offenburg VHS	139
Mit 60 fängt das Leben an	Rolf Birk	302712	Di, 13.01.15	08:45	8	Offenburg VHS	139
SeniorInnen „laufend“ im Gespräch	Marion Lang	302730	Do, 29.01.15	10:00	8	Offenburg VHS	139
Englisch GER A1.1 mit Muße	Simone Gallus	406100	Do, 02.10.14	09:30	15	Offenburg VHS	68
Englisch GER A1.4 mit Muße	Simone Gallus	406140	Mo, 15.09.14	10:00	15	Offenburg VHS	68
Englisch GER A1 Auffrischung	Yang Li	406160	Do, 09.10.14	18:00	6	OG Schillergymnasium	68
Englisch für SeniorInnen GER B1.5	Elske Schelling	406350	Di, 23.09.14	15:00	25	Offenburg VHS	69
Englisch für SeniorInnen GER B2.1	Elske Schelling	406402	Mi, 24.09.14	15:00	25	Offenburg VHS	70
Französisch GER A2 Auffrischung - mit Muße	Nathalie Begeault-Benetz	408262	Fr, 26.09.14	10:30	15	Offenburg VHS	73
Italienisch GER A1.4 mit Muße	Inge-Lore Hauger-Odeh	409140	Mo, 29.09.14	09:00	15	Offenburg VHS	75
Spanisch GER B1.3 mit Muße	Itzel Vicarte	422332	Do, 02.10.14	09:00	15	Offenburg VHS	80
Internet und E-Mail bequem	Itzel Vicarte	501148	Mo, 13.10.14	09:00	6	Offenburg VHS	44
Windows 8.1 - mit eigenem Notebook	Joachim Dufner	501158	Mi, 15.10.14	09:00	3	Offenburg VHS	45
Windows 8.1 - mit eigenem Notebook	Joachim Dufner	501159	Do, 04.12.14	15:00	3	Offenburg VHS	45
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501610	Mi, 01.10.14	17:30	6	Schutterwald	50
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501612	Mi, 01.10.14	09:30	6	Offenburg VHS	50
Fotoalbum selbst gestalten	Klemens Hansert	501630	Do, 02.10.14	18:30	4	Neuried Ichenheim	51
Fotoalbum selbst gestalten	Klemens Hansert	501632	Mi, 26.11.14	18:30	4	Offenburg VHS	51
Fotoalbum selbst gestalten	Klemens Hansert	501634	Mi, 14.01.15	18:30	4	Offenburg VHS	51

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Mit Muße lernen“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Allgemeinbildung 24
Geschichte, Zeitgeschichte, Politik 24
Soziologie 27
Pädagogik, Psychologie 28
Recht 29

Allgemeinbildung

Länderkunde, Heimatkunde 30
Philosophie, Theologie 32
Mathematik, Physik 33
Verbraucherfragen 34
Azubis von Morgen 35
Tagesfahrten 36
Filmreihe „In guter Gesellschaft?“ 36
Literatur, Theater 36
Märchen Überlieferungen 36
Musikgeschichte 39
Spiel 39

Foto: © Maya Rhyner

ALLGEMEINBILDUNG

Geschichte, Zeitgeschichte, Politik

Krise in der Ukraine

Andreas Zumach

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Di, 07.10.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Immer weiter verschärfte sich die Situation in der Ukraine in den letzten Monaten. Da die Ukraine gleichsam eine Nahtstelle zwischen Ost und West ist, geht es nicht nur um die Krim und die Ost-Ukraine sondern um die gefährlichste Situation auf dem eurasischen Kontinent seit Ende des Kalten Krieges. Wird dennoch eine baldige Deeskalation gelingen? Und wie kam es zum aktuellen Konflikt? Über die historischen Hintergründe, über die unterschiedlichen Interessenlagen und über geostrategische Machtpositionen referiert der Genfer Journalist Andreas Zumach.

Andreas Zumach ist freier Journalist, arbeitet u. a. als Korrespondent für die taz und für andere Tageszeitungen sowie für Rundfunkanstalten. Er hat sich spezialisiert auf Friedens- und Konfliktthemen und gilt als Experte für den Balkan und für den eurasischen Raum.

In Zusammenarbeit mit: DFG-VK Mittelbaden

Syrien - Irak - IS - Eine Region am Abgrund!?

Matthias Hofmann

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 28.01.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Über drei Jahre tobt nun schon der Bürgerkrieg in Syrien und ein Ende ist nicht in Sicht. Zudem hat sich aus der Bürgerkriegssituation heraus eine Gruppe (IS) gebildet, die nicht mehr nur alleine in Syrien gegen das Assad-Regime kämpft, sondern auch in den Irak eingedrungen ist. Sie verfolgt das Ziel einen eigenen islamistischen Staat (Kalifat) auf Teilen beider Staatsterritorien zu begründen.
Wie kam es aber nun zu der anscheinend unlösbaren Katastrophe? Wo sind die internationalen Mechanismen, die in einem solchen Fall eigentlich greifen sollten? Haben die Menschen vor Ort überhaupt noch die Chance auf eine friedliche Zukunft?

Matthias Hofmann ist Historiker, Orientalist und Medienwissenschaftler und arbeitet u.a. bei der Bundeswehr im Bereich Beobachtung und Prognostizierung der Staaten der orientalischen Welt.

ConText Lesungen und Vorträge zu Zeitfragen

„Ach!“ Leben und Wirken eines Kulturbürgers

Prof. Dr. Hermann Glaser

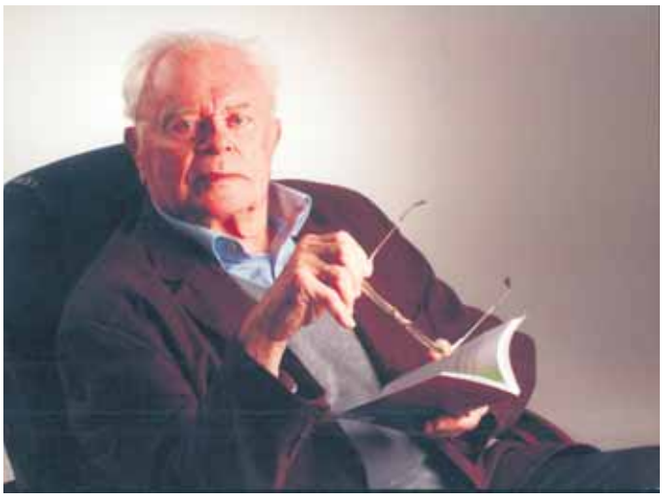
Vortrag Abendkasse: € 8,00

Fr, 10.10.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Professor Dr. Hermann Glaser hat Geschichte geschrieben. Kulturgeschichte oder vielmehr die Geschichte der Kulturpolitik hierzulande. Sein Name ist untrennbar mit dem Begriff Soziopolitik verbunden. Er hat ihn mitgeprägt, weiterentwickelt und umgesetzt. Unter seiner Leitung wurde Nürnberg zu einem kulturpolitischen Versuchslabor. Dafür stehen unter anderem die Kulturläden, die Kommunikationszentren und nicht zuletzt das legendäre Jugendzentrum KOMM. Hermann Glaser hat Kultur und Gesellschaft miteinander verzahnt und dabei konsequent auf das Bindemittel Demokratie gesetzt. Für ihn ist Kultur ein Bürgerrecht und nicht zuletzt dank seines Engagements ist die Beteiligung am kulturellen Leben eine demokratiepolitische Aufgabe für Bund, Länder und Kommunen. Sein Begriff von Soziokultur stärkt die Rechte der Einzelnen und den Sinn für das Verbindende. Deshalb verkörpert Hermann Glaser den aktuellen VHS-Semesterschwerpunkt vortrefflich. Er steht für Gemeinsinn, jenes soziokulturelle Zaubermittel, das Städte animiert, das aus Agglomerationen öffentliche Räume und schließlich Lebensräume macht.

Begrüßung: Bürgermeister Hans-Peter Kopp



Hermann Glaser liest auf interaktive Art und Weise aus seiner Biographie „Ach! Leben und Wirken eines Kulturbürgers“. Kultur ist nie nur Angebot, sondern immer Dialog. Daher wird das Publikum in höherem Maße einbezogen als bei klassischen Lesungen. Fast folgerichtig verzahnt seine Biographie (s)einen persönlichen Werdegang mit der kulturpolitischen Entwicklung in Deutschland. Die Person und das Werk kann nur in diesem dialektischen Verhältnis erfasst werden.

Palästinensisches Leben unter israelischer Besatzung - Schutz durch Präsenz

Ekkehart Drost

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Di, 11.11.14, 19:30 Uhr

Kath. Zentrum St. Fidelis, Offenburg

„Acht Jahre alt, mit einem Mickeymaus-T-Shirt, in israelischer Haft. 27 palästinensische Schulkinder wurden in dieser Woche daran gehindert, zur Schule zu gehen...“, so titelte die israelische Zeitung Haaretz. Dank ihres Kommentators Gideon Levy erfuhr auch die israelische Öffentlichkeit von der Festnahme der Kinder durch die israelische Armee.

Alles Gute kommt von oben? Positionen der Ethik zum Einsatz von Mini-Drohnen für jedermann

Dr. Jessica Heesen

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 16.10.14, 18:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Die Verbreitung von Mini-Drohnen scheint unaufhaltsam. Zur Vorbeugung von Katastrophen, für den Polizeieinsatz oder für den Naturschutz bestehen nützliche Einsatzmöglichkeiten. Wie sieht es aber aus mit der Lieferung des Bierfasses per Drohne, dem Kameraflug über ein Privatgrundstück oder die Drohne, die als Libelle getarnt über das Gartencafé schwirrt?

Drohnen – auch abseits ihrer militärischen Einsatzmöglichkeiten – bieten Anlass zu zahlreichen Nachfragen. Sie reichen von der Frage nach den rechtlichen Normen für den Einsatz von Mini-Drohnen bis hin zu ethischen Überlegungen für ein gutes Leben in einer informationstechnisch geprägten Gesellschaft.

Der Vortrag bietet einen Überblick über die wichtigsten Einsatzfelder für Drohnen und skizziert, was rechtlich erlaubt ist und wo Grauzonen vorliegen. Anschließend wird thematisiert, worin eigentlich der Unterschied liegt, wenn der Nachbar über den Zaun guckt oder eine Drohne das Gleiche tut. Worin liegen die Unterschiede zwischen personaler und technischer Überwachung?

Am Schluss steht die Frage nach der Verantwortung für den Umgang mit Drohnen. Bei wem liegt sie, wo liegt die Grenze zwischen Nutzen und Bedrohung beim Einsatz von Mini-Drohnen?

Dr. Jessica Heesen ist Philosophin und arbeitet an der Universität Tübingen im Internationalen Zentrum für Ethik in den Wissenschaften, sie leitet dort die Nachwuchsforschungsgruppe Medienethik. Zu ihren Schwerpunkten gehören Theorien der Ethik, Sozialphilosophie und Technikphilosophie.

Die Veranstaltung beginnt mit einer Demonstration eines Drohnen-Fluges auf dem Platz der Verfassungsfreunde. Thomas Schönbucher und Moritz Zumdick, beide Master-Studenten der Luft-und Raumfahrttechnik an der Universität Stuttgart, machen live Filmaufnahmen von der Drohne aus und geben Einblick in die Technik und deren Kosten.

Über diese und andere Alltagserfahrungen von Palästinensern im Westjordanland, von Prozessen gegen Kinder vor dem Militärstrafgerichtshof Salem bei Jenin, von ihrem Leben unter israelischer Besatzung berichtet Ekkehart Drost. Im Herbst 2011 sowie im Frühjahr 2013 war er für jeweils drei Monate als Menschenrechtsbeobachter des Weltkirchenrates in den besetzten Gebieten tätig. Vor seiner ersten Reise befürchtete er, dass seine Sympathien für Israel Schaden nehmen könnten. Im Zusammenhang des Ökumenischen Begleitprogramms des Weltkirchenrats in Palästina und Israel (EAPPI) machte er sich ein eigenes Bild von der Lage.
Es müsse im Interesse Israels sein, dass die Menschenrechte in den besetzten Gebieten gewahrt werden, so Drost. Ähnlich äußerte sich auch Gideon Levy von Haaretz in diesem Sommer, als die Gewalt in Israel eskalierte: „Ich glaube, jeder, dem die Zukunft Israels am Herzen liegt, sollte die Stimme laut vernehmlich zur israelischen Politik erheben.... Schließlich, so fürchte ich, wird Israel ja das Opfer der eigenen Politik werden."
Nach seinen Besuchen im Westjordanland veröffentlichte Ekkehart Drost ein Buch mit dem Titel: „Hoffen auf das Wunder. Meine Begegnungen mit Palästinensern, Israelis und Deutschen".
In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg und Pax Christi

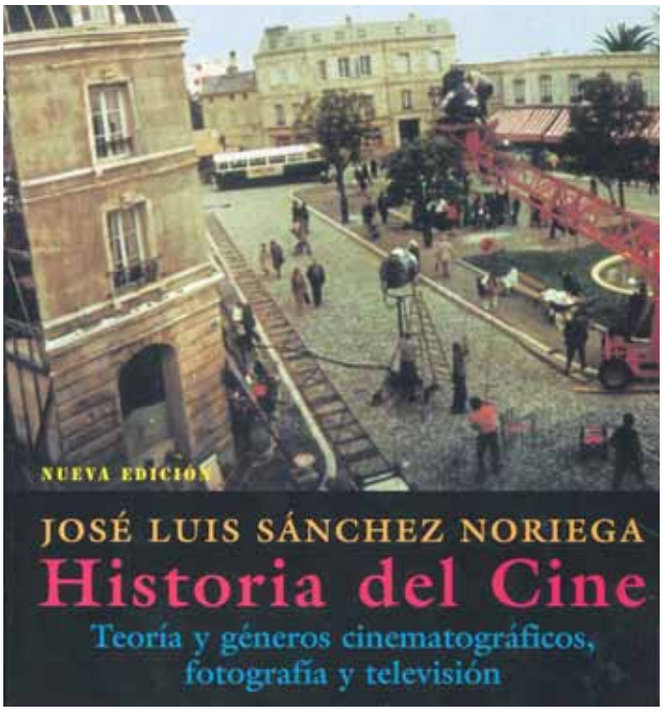
Das Ukraine - Herbst Camp

für Jugendliche von 12-17 Jahren
Laura Stahl
106140 € 10,00
Mo, 27.10.14 - 29.10.14
9:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Raum 102 - Saal

Du bist mindestens 12 und höchstens 17 Jahre alt? Du interessierst dich für unbekannte Regionen und möchtest etwas über tagespolitische Geschehnisse kennenlernen? Dann hast du die Möglichkeit, drei Tage lang an der VHS spannende Einblicke in Kultur, Küche, Politik und Wirtschaft der Ukraine zu erhalten und zu erfahren, was das aktuelle Thema mit deinem Alltag in Deutschland zu tun hat.

Zuallererst werdet ihr eine Reise in die ehemalige UdSSR antreten, um die gesellschaftlichen Strukturen und die historischen Grundlagen der Ostblockländer zu verstehen. In Kleingruppen bereitet ihr unter anderem die Geschichte der Ukraine auf. Im Laufe dieser Arbeit soll die Rolle Europas und die heutige Position der EU erläutert werden. Ergänzend zu den theoretischen Themen erfahrt ihr spannende Einblicke im Bereich der ukrainischen Küche, um zum Beispiel eine traditionelle Borschtsch zu kochen.

Am letzten Tag werden wir unseren interessierten Eltern und Bekannten unsere Ergebnisse dieser lehrreichen Tage präsentieren.
Wir freuen uns auf euch, um mit euch Ukraine in ihrer ganzen Vielfalt zu erleben!
Durchführung abhängig von Förderzusage.


NUEVA EDICIÓN
JOSÉ LUIS SÁNCHEZ NORIEGA
Historia del Cine
Teoría y géneros cinematográficos, fotografía y televisión

Das Kino der Transición in Spanien

in Spanisch mit zusammenfassender Übersetzung

Prof. José Sánchez Noriega

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 20.11.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Spanien im November 1975: Mit dem Tod des Diktators endet eine Diktatur, die fast 40 Jahre währte und zumindest in ihrer Anfangszeit das gesamte Kulturleben bestimmte. Der Anspruch war total, das Regime totalitaristisch, die Zensur allgegenwärtig. Wenige Jahre nach Francos Tod dann die Überraschung: statt eines lang(sam)en und zähen Neubeginns eine wahre kulturelle Explosion. In fast allen Künsten und vor allem im Bereich der Cinematographie.

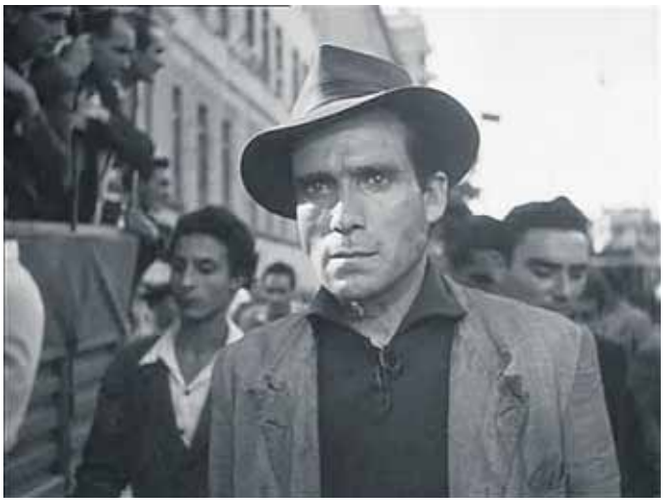
Spanische Filme eroberten deutsche Kinosäle, gewannen reihenweise Löwen, Bären, Palmen und andere Preise. Regisseure wie Carlos Saura und Mario Cámus berichteten von einem unbekannten Land auf eine bis dato unbekannte Art und Weise. Spanien und seine schmerzhafte Geschichte rückten in unser Bewusstsein, nicht zuletzt durch die Filme, und ganz besonders durch zahlreiche Literaturverfilmungen.

Die Zeit der Transición, des demokratischen Übergangs war eine besonders kreative Phase. Der Spanische Bürgerkrieg, die lange Diktatur, die Spaltung des Landes, der aufkeimende Protest, der sich mancherorts zum Widerstand verdichtete, die Frage nach Schuld und Sühne, nach dem Kollektiven Gedächtnis und der angemessenen Erinnerungskultur lieferten den Stoff für große Geschichten, die großartig in Szene gesetzt wurden. Und zwar von Regisseuren, die ihr Handwerk in den späten 1950ern und frühen 1960ern in Spanien gelernt hatten.

Man sprach schon zu Francos Lebzeiten vom NCE (Nuovo Cine Español) und der Escuela de Barcelona. Wie konnte trotz allgegenwärtiger Zensur das NCE entstehen? Welche Rolle spielte es beim Aufbau einer demokratischen Gesellschaft? Und wie kam es zu dieser blühenden Filmlandschaft, die wir sehr unterschiedlichen Cineasten verdanken: den Altmeistern des NCE, den Jungen Wilden und natürlich den starken Frauen, die sich ihren Platz hinter der Kamera eroberten? Wie wurde also ein Land ohne große Filmtradition zu einem cineastischen Wunderland?

Die Antworten stehen im großen Standardwerk der spanischen Filmgeschichte, das zugleich als didaktisches Meisterwerk in puncto Bildsprache gilt. Geschrieben hat es José Luis Sánchez Noriega.

Dr. José Luis Sánchez Noriega lehrt an der Universität Complutense in Madrid, schreibt Essays und Rezensionen. Als Film- und Geisteswissenschaftler ist er Experte für Literaturverfilmungen.



A la ricerca del NOI

eine szenische Reise durch die italienische Filmgeschichte

Domenico Matteucci

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 03.12.14, 19:00 Uhr

VHS, Tagungsraum 301

Giorgio Gaber ist Mailänder, Liedermacher und Italiener. In einem seiner bekanntesten Lieder bekennt er, dass er sich nicht als Italiener fühle. Doch glücklicherweise sei er einer. Leider. Das widersprüchliche WIR kommt auch vielen Deutschen seltsam vertraut vor, vor allem wenn es im nationalen Gewande daherkommt. Zum Glück hat es viele Gewänder. Das beweist eine Reise durch die italienische Filmgeschichte: Monumentale Bilder und pathetische Diskurse über die Größe der Nation prägten den faschistischen Film. Die Nachkriegsfilme zeigen Menschen in schwierigen Verhältnissen. Wehende Fahnen und heldenhafte Widerstandskämpfer fanden selten den Weg auf die Leinwände. Das WIR erschöpfte sich in kleinen, aber beeindruckenden Akten der Menschlichkeit. Kurz und beiläufig wie der Händedruck eines Jungen, der miterleben musste, wie sein Vater als Fahrraddieb entlarvt wurde. Als sich Italien in zwei ideologische Lager teilte, wurden die Kalten Krieger durch den Kakao gezogen, nach allen Regeln der Filmkunst. Und Pasolini filmte gegen die Ausgrenzung der Randständigen an. 1968 und 1969 waren sozial- und filmgeschichtliche Schicksalsjahre. Die Autoritäten gerieten ins Fadenkreuz, und die dramaturgische Zentralachse der erzählenden Künste, die „asse paterno“ verlor an Prägekraft. Mit weitreichenden Konsequenzen für das italienische Kino.

Domenico Matteucci lebt in Rom, ist Drehbuchautor, Regisseur, Herausgeber und Dozent für Filmkunst.
Vortrag in gut verständlichem Italienisch.

VHS OFFENBURG

VHS Card PLUS

Max
Mustermann

12345/13

www.vhs-offenburg.de

20 € - und ein Jahr lang alle Vorträge der VHS kostenfrei besuchen!

Weitere Informationen zur neuen VHS Card Plus finden Sie auf Seite 15.

„Falten sind Bilder des Lebens“

Vernissage zur Fotoausstellung „Alter – was geht?“
Monika Wirthle
Fr, 26.09.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Nicht nur Falten sind in der Ausstellung „Alter – was geht?“ zu sehen.
Doch viele „Bilder des Lebens“ – von Menschen, die zunehmend das Gesicht unserer Gesellschaft prägen: ältere und alte Menschen.
Wie nehmen wir „unsere Alten“ wahr? Ab wann sind wir nicht nur älter, sondern alt?
Wie möchten wir selbst alt werden? Und ist ein „biblisches Alter“ erstrebenswert?
Zur Einstimmung auf die „Bilder des Lebens“ in dieser Ausstellung werden in einem einführenden Vortrag verschiedene Blickwinkel auf das Alter vorgestellt.

Monika Wirthle Pfarrerin, Klinikseelsorgerin, M.Sc. Palliative Care

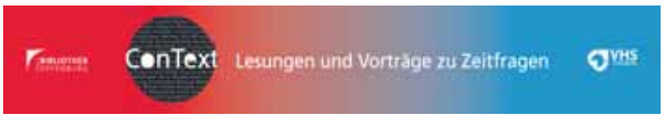
Die Fotoausstellung ist vom 26. September bis 11. Februar 2014 im Erdgeschoß des Seminargebäudes der VHS zu sehen. Eintritt frei.

In Kooperation mit: Seniorenbüro Offenburg

Mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

© Christian Träger - „Junge Augen“

Soziologie



Die neuen Väter zwischen Kind und Karriere - So kann die Balance gelingen

Thomas Gesterkamp
Vortrag Abendkasse: € 8,00
Mi, 03.12.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Immer mehr Männer stellen sich heute die Frage: Kind und Karriere wie soll das gehen? Ein kultureller Wandel entsteht, angetrieben von den überraschend gut angenommenen Papamonaten. Doch was kommt nach der Babypause?
Traditionell gesehen sind Männer ihrem Beruf verpflichtet, sodass sie privat häufig im Abseits stehen. Mittlerweile verändern sich diese Rollenbilder, durch Angebote wie Elterngeld und Teilzeitarbeit. Der Autor beschreibt das Dilemma der Väter zwischen Laptop und Wickeltisch. Männer stehen zwischen finanzieller Versorgung ihrer Familie und privatem Alltag als liebevoller Erzieher. Thomas Gesterkamp liefert Ideen für eine gelungene Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Partnerschaft.

Thomas Gesterkamp geboren 1957, ist Journalist und Autor. Studium der Soziologie, Pädagogik und Publizistik in Hamburg und Münster. Promotion in Politikwissenschaft über „Männliche Arbeits- und Lebensstile in der Informationsgesellschaft“. Er hat sich auf Berichte aus der Arbeitsmarktpolitik und die Themen Sozialstaat, Familienpolitik, Gender spezialisiert. Mitarbeit beim Männer-Väter-Forum, Köln und beim Forum Männer in Theorie und Praxis der Geschlechterverhältnisse, Berlin. Mitbegründer des Väter-Experten-Netz Deutschland. Neben regelmäßigen Beiträgen im Hörfunk, in Tages- und Wochenzeitungen sowie in Sammelbänden und Fachzeitschriften ist er auch als Vortragsredner, Hochschuldozent und Moderator tätig.

Hohberg

Die Kunst des Liebens - das Gefühl ist nicht alles

Heidi Mossbrugger-Hoffmann
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Di, 18.11.14, 19:30 Uhr
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum

In Beziehung zu leben ist nicht einfach, das wissen alle, die sich trotz der Schwierigkeiten immer wieder darauf einlassen. Und doch scheint uns kaum etwas so mit Sehnsucht zu erfüllen - liebevolle, gute Beziehungen sind für die meisten Menschen ein sicherer Quell ihrer Lebensfreude. Im Vortrag und dem anschließenden Gespräch - angelehnt an die Gedanken von Erich Fromm - werden die vielschichtigen Aspekte der Liebe in den Blick genommen, auch um zu ermutigen, nicht nur das Gefühl der Liebe zu suchen. Lieben hat viel mehr mit der Kunst zu tun, sich auf das Leben und die Menschen immer wieder einzulassen.

Heidi Mossbrugger-Hoffmann ist selbständige Psychotherapeutin in Ettenheim

Liebe und Partnerschaft in der modernen Gesellschaft

Anne-Kerrin Gomer
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Do, 22.01.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

„Es ist, was es ist, sagt die Liebe“ - so lautet der Schluss eines populären Gedichts des Lyrikers Erich Fried. Tatsächlich scheint sich die Frage, was genau Liebe denn nun ist, einer präzisen Definition zu entziehen. Liebe, sind das Schmetterlinge im Bauch, besteht sie in den Routinen einer langjährigen Beziehung oder handelt es sich ganz einfach nur um Hormone, die verrücktspielen?
Der Vortrag versucht auf die Frage nach dem Wesen der Liebe eine soziologische Antwort zu geben - und damit neue Fragen aufzuwerfen: Wenn Liebe ein so individuelles Gefühl ist, wie wir meinen, warum trägt sie nicht stärker zur Umwälzung sozialer Strukturen bei? Dabei greift der Vortrag auf Ergebnisse eines empirischen Forschungsprojekts an der Universität Freiburg zurück und präsentiert auf Grundlage dieser Daten drei verschiedene Sichtweisen auf das, was Liebe ist.

Anne-Kerrin Gomer ist Soziologin (M.A.) mit Schwerpunkt in empirischer Geschlechterforschung. Sie war Mitarbeiterin im Forschungsprojekt „Wie wir uns die Liebe erzählen“ an der Universität Freiburg und ist zurzeit Projektleiterin beim Deutschen Caritasverband.

Wir - viele Kulturen und eine Menschheit

Prof. Dr. Christoph Antweiler

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 05.02.15, 19:00 Uhr

Offenburg Klosterschulen u.l.F. Aula

Wieso hat jeder Mensch ein Heimatgefühl? Wann finden Menschen einander schön? Welche Wörter kommen in allen Kulturen vor? Warum sitzen wir, wie wir sitzen? Warum gibt es keinen öffentlichen Sex? 4000 indigene Völker, rund 7000 Sprachen, Tausende von Kulturen gibt es auf unserem Planeten: Menschen, so unterschiedlich wie nur denkbar. Jeder davon ist einzigartig, und doch hat er vieles mit anderen gemeinsam. Der viel zitierte »Clash of Civilizations« stellt sich aus Antweilers Sicht als eine von großer Unkenntnis geprägte Verengung des Blickwinkels dar. In Wahrheit verbindet uns erstaunlich viel, mehr als uns trennt - wie Sie in diesem unterhaltsamen Vortrag erfahren.

Prof. Dr. Christoph Antweiler ist Ethnologe, studierte Geologie-Paläontologie in Köln und promovierte 1987 im Fach Völkerkunde mit einer Dissertation über Kulturevolution. Seit 2008 ist er Leiter der Abteilung für Südostasienwissenschaft am Institut für Orient- und Asienwissenschaften der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn.

In Kooperation mit: Klosterschulen Unserer Lieben Frau Offenburg

Pädagogik, Psychologie

Deutsches Auslandsschulwesen: Zwischen Kulturerhalt und Interkultureller Begegnung

Dr. Martina Litterst-Gabela

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 27.11.14, 20:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Das Gemeinwesen deutscher Auslandsschulen vereinigt in vielfältiger Weise in Deutschland kontrovers diskutierte Problemfelder, wie etwa Einrichtung von Gesamtschulen oder von Ganztagsschulen. Am Beispiel der Entstehungsgeschichte deutscher Auslandsschulen in Argentinien, Frankreich und Ungarn zeigt sich wie typische Herausforderungen erfolgreich gemeistert werden. Die Schulen beherrschen den Spagat zwischen Kulturerhalt, Kulturentwicklung und kultureller Anpassung ebenso gut wie die Integration verschiedenster Schüler. Integriert werden behinderte Jugendliche, ortsansässige Deutsche, Einheimische ohne deutschen Hintergrund und neu aufgenommene Schüler, die zuvor in der Bundesrepublik zur Schule gegangen sind. Zudem müssen die schulsystematischen Anforderungen des Gastlandes mit den deutschen Bildungseinrichtungen kompatibel gemacht werden.
Ein Erfolgsfaktor beruht auf einer sog. gemeinsamen Identität als Mitglied einer Schulgemeinschaft. Dieses emotionale Zusammengehörigkeitsgefühl bildet ein Bindeglied für ein verantwortungsvolles, gemeinwohlorientiertes Denken und Handeln.
Inwieweit wir in Deutschland von Erfahrungen deutscher Auslandsschulen im Umgang mit vergleichbaren Problemen lernen können, stellt eine Einstiegsfrage zur anschließenden Diskussion dar.

Dr. Martina Litterst-Gabela ist Politikwissenschaftlerin und promovierte politische Soziologin. Sie arbeitet seit 1979 im auswärtigen Dienst der Bundesrepublik Deutschland. Das Auswärtige Amt in Berlin versetzte sie u.a. an die Deutschen Botschaften in Ecuador, Argentinien, Frankreich, Uruguay, Kolumbien, in den Yemen und zuletzt in Ungarn.

In Kooperation mit: Bildungsregion Ortenau und Staatliches Seminar für Didaktik und Lehrerbildung Offenburg

Innere Ruhe und Stärke durch die Kraft der Bewegung

Dynamische Entspannung

Peter Bergholz

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 10.12.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die Dynamische Entspannung basiert auf der Erkenntnis der modernen Hirnforschung, dass eine Entspannungstechnik nur dann wirkungsvoll sein kann, wenn sie auf die Kraft der positiven Emotionen setzt. Deshalb beginnt eine Übungssequenz dieser Methode mit An- und Entspannung - klassisch nach dem Prinzip der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson - und geht dann über zu den sg. Einklangsbewegungen. Das sind kleine, fließende Bewegungen, die sich aus sich selbst heraus entwickeln und direkt das emotionale Gehirn erreichen. Die Dynamische Entspannung kann auf diese Weise bei bestimmten Themen eingesetzt werden, wie z.B. Stärkung des Selbstbewusstseins, Gelassenheit, Neinsagen etc. und geht damit weit über eine herkömmliche Entspannungsmethode hinaus.
Der Referent zeigt verschiedene Übungen, mit denen man an konkreten Anliegen arbeiten kann.

Peter Bergholz war 14 Jahre Leiter einer großen evangelischen Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg, um anschließend, im Jahr 1993, ein Zentrum für Stresslösung im Odenwald aufzubauen. Er arbeitet außerdem als Coach in Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Behörden, ist in der Therapie-Ausbildung tätig und leitet seit über 30 Jahren Gruppen an zahlreichen Volkshochschulen.

Zeichen setzen ! Ortenauer Fachtag

Eine interdisziplinäre Kooperationsveranstaltung gegen sexuelle Gewalt

Sexueller Missbrauch an Kindern im Kleinkindalter

Donnerstag, 09.10.2014, Volkshochschule Offenburg, Raum 102 - Saal

Empfang | 9.00 Uhr

Begrüßung | 9.30 Uhr

Landrat Frank Scherer

Workshops | 11.45 – 13.15 Uhr & 14.30 – 16.00 Uhr

1 Medizinische Aspekte bei sexueller Gewalt

Dr. med. A. Alves-Kardel, Kinderschutzambulanz, Ortenauklinikum Offenburg-Gengenbach

2 Hinweise auf sexuelle Gewalt an einem Kind: Was tun und was besser nicht?!

Sylvia Schmidt, Jugendamt Ortenaukreis / Lukas Trägner, Aufschrei e.V., Offenburg

3 Im Spannungsfeld zwischen Therapie und Ermittlungsbehörden:

Beratung und therapeutische Hilfen bei sexueller Gewalt für das Opfer und seine Angehörigen – wie passt das mit der Strafverfolgung des Täters zusammen?

Renate Fiedler, AllerleiRauh, Karlsruhe

Dr. Matthias Rombach, Staatsanwaltschaft Offenburg

Impulsvortrag | 10.00 – 11.15 Uhr

Grundlagen des Umgangs bei einer Vermutung auf sexuellen Missbrauch im Kleinkindalter

Dorothea Hüsson, Institut Frühe Bildung, Schwäbisch Gmünd

4 Psychotherapeutische Aspekte bei sexueller Gewalt

Vormittag: Beratung und therapeutische Begleitung von betroffenen Kindern, Familien und Fachkräften

Andrea Bongarth, Beratungs- und Informationsstelle gegen sexuelle Gewalt, Baden-Baden

Nachmittag: Arbeit mit Narrativen – Ein Behandlungsansatz für Vorschulkinder mit (sexuellen) Gewalterfahrungen

Thomas Hensel, KinderTrauma Institut, Offenburg

Anmeldung / ausführliche Infos: www.fachtag-zeichen-setzen.de

Die Teilnahmegebühr beträgt 50 Euro, zahlbar am Veranstaltungstag in bar. Eine Bescheinigung für Rechtsanwälte nach §15 FAO sowie eine Zertifizierung der Fortbildung für Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten ist beantragt.

Anmeldeschluss am: 30. September 2014

AUFSCHREI! Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Erwachsenen e.V. · Jugendamt & Amt für Soziale und Psychologische Dienste · Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach · VHS Offenburg · Der Paritätische Baden-Württemberg Kreisverband Ortenau

Recht

Juristisch richtig bauen:

Vom Bauvertrag bis zur Abnahme und darüber hinaus

Dr. Daniel Entringer

Vortrag — Abendkasse: € 5,00

Mi, 14.01.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Welche juristischen Fallstricke drohen Bauherren sowie Bauunternehmern?

Der Baujurist Rechtsanwalt Dr. Daniel Entringer wird in seinem Vortrag aus juristischer Sicht und für Laien verständlich die verschiedenen Bauphasen aus jeweiliger Sicht des Bauherrn sowie des Bauunternehmers, Handwerkers, Bauträgers und Architekten betrachten:

- Was gilt es schon beim Bauvertrag für Bauherrn und Bauunternehmer zu beachten?
- Welche Rechte und Pflichten haben die Baubeteiligten bis zur Abnahme des Bauvorhabens?
- Und wie geht es nach der Abnahme rechtlich weiter?
- Wie geht man mit Baumängeln um: kooperativ versus konfrontativ?
- Wer muss wann wieviel und wie abgesichert bezahlen (oder auch nicht)?
- Der Architekt als „Dritter im Boot“: Was ist aus dem Architektenrecht relevant?

Gerne können im Rahmen dieser Veranstaltung mit den Teilnehmenden auch weitere spannende Fragen aus dem breiten Spektrum des Baurechts und Architektenrechts gemeinsam diskutiert werden.

Dr. iur. Daniel Entringer ist Rechtsanwalt für Versicherungsrecht und für Arbeitsrecht

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

für jeden aktuell

Wolfgang Greber

Vortrag — Abendkasse: € 5,00

Mi, 04.03.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Verantwortungsbewusste Eigenvorsorge umfasst nicht nur den Todesfall. Gerade im Hinblick auf schwere Krankheit und Pflegebedürftigkeit ist es dringend angeraten, vorausschauend für den Fall vorzusorgen, dass man eines Tages nicht mehr selber handeln kann. Die drei Bausteine - Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung - bilden dabei die Säulen der Eigenvorsorge.

Dieser Vortrag zeigt den Teilnehmenden in leicht verständlicher und nachvollziehbarer Weise, welche Möglichkeiten sich eröffnen, in gesunden Zeiten für Krankheit und Pflege vorzusorgen. Praxisnahe Beispiele erleichtern das Verständnis.

Ziel: Verständnis schaffen für die rechtliche Vorsorge im Pflegefall.

Wolfgang Greber ist Rechtsanwalt für Erbrecht, Steuerstrafrecht, Strafrecht, Wirtschaftsstrafrecht

INTERESSANTE BEITRÄGE
UND UMFASSENDE
AUSBILDUNGSMÖGLICHKEITEN
RUND UM MUSIK
UND MUSIKAUSBILDUNG

- im Metrum – dem Jahresprogramm 2014/2015 der Musikschule Offenburg/Ortenau
- Musikangebote für Kleinkinder ab 8 Monate
- Ausbildungsangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Chöre, Orchester, Bands

Anmeldestart 19.01.2015

METRUM
MUSIK SCHULE OFFENBURG/ORTENAU
DAS JAHRESPROGRAMM DER MUSIKSCHULE OFFENBURG / ORTENAU
2014 / 2015
Kurse, Workshops und Veranstaltungen
20 JAHRE UNTERRICHT AM PULS DER ZEIT
DAS KALTE HERZ – WIE EIN STÜCK ENTSTEHT
SINGEN UND MUSIZIEREN VON ANFANG AN

Das neue Metrum erhalten Sie bei der Musikschule Offenburg/Ortenau und an vielen Auslagestellen im Ortenaukreis

Information und Anmeldung:

MUSIK SCHULE OFFENBURG/ORTENAU

Musikschule Offenburg/Ortenau
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b
77654 Offenburg
Tel.: 0781-9364-100
Fax: 0781-9364-112
info@musikschule-offenburg.de

Neuried

Notfallkoffer für Ehegatten

Rüdiger Wingert

Vortrag — Abendkasse: € 5,00

Di, 13.01.15, 18:00 Uhr

Rathaus Altenheim, Bürgersaal

15 Jahre Wachkoma ohne Vorsorge

Live- Bericht von Joachim Busam, persönliche und wirtschaftliche Folgen für Patienten selbst und für Angehörige.

Erfahrungsbericht eines Chefarztes mit und ohne Patientenverfügungen: Prof. Dr. Mangold referiert über klare Vorgaben für Ärzte und Angehörige für den eigenen medizinischen Notfall und für medizinische Wunschversorgung.

Spätere Geschäftsunfähigkeit, jetzt optimale persönliche Vorsorge: Rechtsanwalt Wingert informiert zu Auswahl der Vertrauenspersonen, Erhalt der Lebensgewohnheiten, Sicherung der Finanzen, Sicherung des Vermögens, Ordnung für ganze Familie.

Rüdiger Wingert ist Rechtsanwalt für Erbrecht und Wirtschaftsrecht und Autor des Buches „Erbschaft planen“.

Private Wohnungsvermietung

Ulf Wollenzin

Vortrag — Abendkasse: € 5,00

Do, 05.02.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Lange Zeit galt der Erwerb von Wohneigentum mit dem Ziel der dauerhaften Vermietung als ideale Kapitalanlage. Mittlerweile ist, gerade bei privaten Vermietern, zunehmend Vorsicht eingekehrt. Allzu oft trüben Probleme die Miet-Rendite. Der Referent zeigt Ihnen anschaulich die teuersten Fehler im Vermieter-Alltag auf. Er hilft Ihnen, typische Vertragsfallen und kostspielige Fehler zu vermeiden, bei Fragen zur Vereinbarung von Schönheitsreparaturen, der korrekten Betriebskostenabrechnung, dem Verhalten bei Mietminderungen und bei der Problematik der Höhe von Kleinreparaturen oder Mieterhöhungen. Sie erhalten Informationen, die Ihnen den Vermieter-Alltag erleichtern.

Ulf Wollenzin ist u.a. Rechtsanwalt für Arbeitsrecht, Familienrecht, Insolvenzrecht, Mietrecht, Mediation

Länderkunde, Heimatkunde

Italienische Traumlandschaften: Amalfiküste, Golf von Neapel & Cilento

Dr. Rolf Beck

Vortrag — Abendkasse: € 5,00

Mi, 05.11.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Wir nehmen Sie bei diesem Vortrag in digitaler Bildtechnik mit zu den weltberühmten Orten und Landschaften der Amalfiküste, wie Positano, Amalfi oder Ravello, zur Insel Capri, den antiken Stätten von Pompei und Paestum, auf den Vesuv, in die lebendigen Straßen und Gassen von Neapel sowie in den Cilento-Nationalpark. Als Geograph widmet sich der Referent nicht nur den kulturellen Sehenswürdigkeiten, sondern entwirft ein Gesamtbild der Gegend, das auch die herrliche mediterrane Naturlandschaft und deren Besonderheiten mit einbezieht. Der Vortrag zeichnet die Route einer 11-tägigen Studienreise nach,

an der Sie auch in Wirklichkeit teilnehmen können. Die genaue Ausschreibung finden Sie unter www.geopuls.de/studienreisen/italien-7/amalfikueste.html.

Dr. Rolf Beck ist Dipl. Geograf und Landeskenner.
In Kooperation mit: Geopuls - Studienreisen

Hohberg

Geocaching - Die moderne Schnitzeljagd durch Niederschopfheim

für Jugendliche von 13 - 17 Jahren
Anke Seitz
111500 € 15,00
Sa, 08.11.14, 14:00 - 17:45 Uhr
Jugendtreff Niederschopfheim
Abenteuer, Natur, Technik und ein „Cache“ (Schatz) warten bei der modernen Schatzsuche auf euch. Zu Beginn erfahrt ihr ein paar Informationen über das Geocaching, die GPS-Handgeräte und über die Aufgaben die gestellt werden. Nach der Theorie wird im Team nach vorgegebenen Koordinaten in der Nähe des Jugendtreff ein „Cache“ gesucht. Dann gilt es gemeinsam die Aufgabenpunkte des „Multi-Cache“ zu suchen. Von dort erhält die Gruppe weitere Infos zum nächsten Cache. Die Suche führt zu einigen markanten Punkten in der Umgebung von Niederschopfheim. Sei dabei - die Jagd auf den begehrten Schatz beginnt!
Bitte mitbringen: Kleine Rucksackverpflegung, gutes Schuhwerk

Far away - Abenteuer Ausland

Johanna Ellensohn / Denise Wussler
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Mi, 08.10.14, 19:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Ihr wollt nach dem Abitur unbedingt ins Ausland? Abenteuer erleben, andere Kulturen, Menschen, Lebensgewohnheiten kennenlernen - kurz: in die Welt hinaus? Mittlerweile gibt es so viele Möglichkeiten für einen Auslandsaufenthalt, dass man sehr schnell den Überblick verliert und es schwer fällt, das Richtige für sich zu finden. An diesem Abend berichten Johanna und Denise von ihren Abenteuern im Ausland und stehen euch für Fragen zu diesem Thema zur Verfügung.
Johanna ist 21 Jahre alt, Studentin, und war nach dem Abitur für ein Jahr in Kanada als Freiwillige in mehreren Projekten tätig.
Denise, 20 Jahre, studiert in Karlsruhe, war zuerst als Au Pair in Australien und ist im Anschluss durch Australien, Neuseeland und Amerika gereist, größtenteils über Couchsurfing.
Auch wenn ihr schon wisst, wo es nach dem Abitur hingeht, könnt ihr an diesem Abend Anregungen finden oder einfach nur die tollen Bilder und Erfahrungen genießen.

Intelligent reisen

Sind Tourismus und Klimaschutz Gegensätze?
Frank Herrmann
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Mi, 21.01.15, 19:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
In den schönsten Wochen des Jahres wollen wir es uns gut gehen lassen. Dass unser Flug große Mengen Klimagase produziert, dass unser Kreuzfahrtschiff eine Dreckschleuder ist, und dass Menschen in den Reisezielen die Auswirkungen unseres Konsums zu spüren bekommen, nehmen wir bestenfalls am Rande zur Kenntnis.
Welche Probleme der internationale Tourismus mit sich bringt und warum klimabewusstes Reisen wichtig ist, veranschaulicht Reiseexperte Frank Herrmann in seinem Vortrag. Anhand von konkreten Beispielen zeigt er auf, warum wir umdenken müssen, wenn wir reisen und wie alle von einem umweltfreundlichen Tourismus profitieren. Was jeder von uns hierzu beitragen kann, ist ebenso Inhalt wie Aktuelles zum Thema Klimakompensation, das Engagement von Reiseveranstaltern und die Wirksamkeit von Tourismussiegeln.
In Kooperation mit: BUND-Umweltzentrum-Ortenau und Stadt Offenburg

vitra.

Aluminium Group EA
Developed by Vitra in Switzerland

KIST®

Die Büro- & Objekteinrichter

KIST Büro- und Objekteinrichtung GmbH
Offenburg, Lahr, Schramberg,
Konstanz, Stuttgart, Leipzig.

Servicehotline: 01805 96 18
www.kist.de

Philosophie, Theologie

Shamatha und Vipassana

Eine achtsame Lebensweise

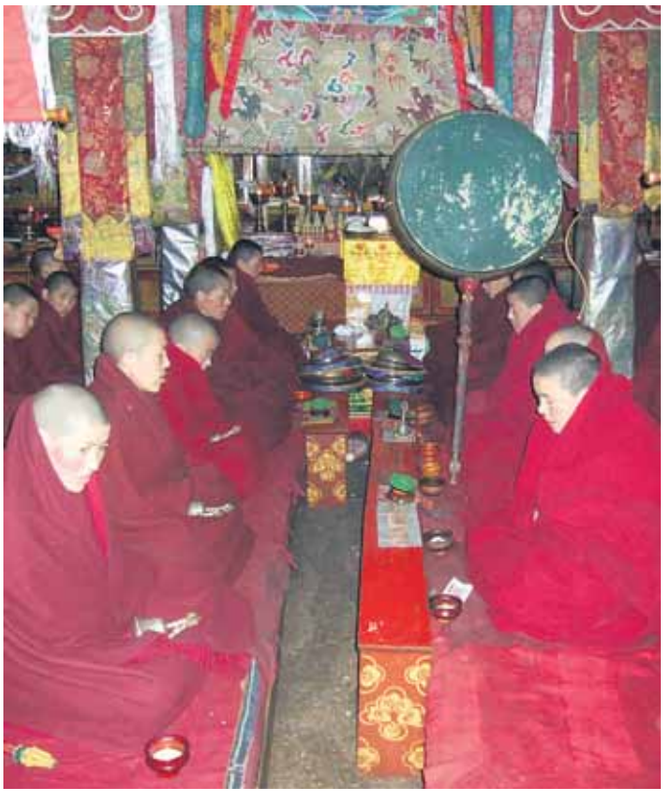
Paul Syska

108200 € 95,00

Sa, 11.10.14 - So, 12.10.14
09:00 - 16:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 102 - Saal

Thema ist die Praxis der Meditation. Wir erarbeiten uns ein Übungskonzept, das über verschiedene Stufen wie Achtsamkeit und Bewusstheit, Atem- und Körperübungen zur Geistigen Ruhe führen soll.
Paul Syska wird die Übungen und die Hintergründe aus der buddhistischen Philosophie erklären und zur Meditation anleiten.

Paul Syska war Lehrer für Physik, Mathematik und Ethik an den Gewerblich-Technischen Schulen Offenburg. Er ist u.a. Schüler vom Dalai Lama und nimmt regelmäßig an seinen Unterweisungen in den großen buddhistischen Klöstern in Indien teil.



Das „Ich im Wir“ in einem tibetischen Nonnenkloster

Paul Syska

Vortrag Abendkasse: € 5,00
Mi, 08.10.14, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Der Referent gibt einen intimen Einblick in die Studien, Debatten und das Leben der Nonnen eines tibetischen Nonnenklosters in Südindien. Dabei werden auch Inhalte der Debatten erörtert: Was ist das „Ich“ und welchen Platz nimmt das „ich im wir“ eines Klosters ein. Es werden die buddhistisch philosophischen Ansichten herausgearbeitet. Paul Syska veranschaulicht in einem selbst gedrehten Film den Aufbau, den Alltag und die Besuche des Dalai Lama im Nonnenkloster Jangchub Chöling.

Paul Syska war Lehrer für Physik, Mathematik und Ethik an den Gewerblich-Technischen Schulen Offenburg. Er ist u.a. Schüler vom Dalai Lama und nimmt regelmäßig an seinen Unterweisungen in den großen buddhistischen Klöstern in Indien teil.

Gemeinschaft zählt mehr

Die Spannung von Individuum, Gemeinschaft und Universalität im Islam

Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 04.02.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Wie Christen- und Judentum ist auch der Islam eine Religion, die von Gemeinschaft und Heilsgemeinde her denkt (Judentum und Christentum: Volk Gottes, Ziel ist die erlöste Gemeinschaft mit Gott). Andererseits ist jede(r) Einzelne persönlich für ihr/sein ewiges Heil verantwortlich. Da der Islam als eine Religion der Orthopraxie ein sehr starkes Gemeinschaftsgefüge entwickelt hat, das bis in den politischen Zusammenhalt hineinreicht (im Extremfall der Gottesstaat oder ein „Khalifat"), wirkt sich die Spannung Individuum/persönliche Freiheit/Autonomie „contra" Gemeinschaftspflicht und -verankerung besonders gravierend aus. Ein Krisenphänomen, das in der Neuzeit in zahlreichen Konflikten aufbrach. Politisch: Nationalstaaten mit der und gegen die Religion, z.B. Türkei; familiär (z.B. Erziehung, Zwangsheirat), kulturell (Freiheit der Kunst, Schleierpflicht), rechtlich (wie groß kann der Einfluss des islamischen Rechtes sein? Sonderregelungen für Muslim-Kinder an der Schule? Islamisch-rechtliche Parallelwelten?), religiös (Formen der Koran-Auslegung, Religions-"Freiheit"...), philosophisch-wissenschaftlich (Eigenständigkeit der Welt und des Denkens). Die religiös-kulturelle Einheit in der „Umma", der islamischen Gemeinschaft, ist für die Muslime Symbol der Einheit Gottes und Ausdruck des Monotheismus. Kann es für Muslime „Vielfalt in der Einheit" geben?

Solchen Fragen geht der Vortrag exemplarisch nach und versucht gleichzeitig, sie für unseren Diskurs „Religion-Individuum-Gemeinschaft" fruchtbar zu machen.

Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger ist Theologe und Literaturwissenschaftler, der als Professor an der Pädagogischen Hochschule Freiburg lehrt.

Mathematik, Physik

Mathematik mit Papier erleben

Aktivtag mit Papier für die ganze Familie

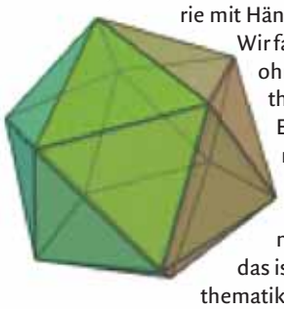
Eduard Maier

509300 € 37,00

Sa, 15.11.14, 14:00 - 18:00 Uhr

VHS, Seminarraum 302

Ein Blatt Papier, zwei Hände, sonst nichts. Die Schönheit der Geometrie mit Händen greifen.



Wir falten Sterne, Rosen, Polyeder aus Papier, ohne Schere, kein Klebstoff mit dem Mathematiker Eduard Maier aus Karlsruhe. Ein Spaß für die ganze Familie, für Lehrer & Erzieher, für alle die Freude und Anregungen zur Freude an Mathematik erleben wollen. Denn Mathematik ist nicht 1,2,3 oder 2 + 2 = 5, (falsch?, nein, das ist Poesie von Frau Astrid Lindgren). Mathematik ist nämlich die Fähigkeit, Strukturen zu erkennen. Und es gilt das Motto: Jeder ist ein Künstler (Joseph Beuys).

Klima-Forscherwerkstatt

Wie funktioniert der Wasserkreislauf? Wie entstehen Wind und Sturm? Was passiert, wenn Eisberge schmelzen und was ist ein Gletscher? Warum kühlen Bäume? Wie baut man einen Thermometer oder einen Regenmesser?

Warum kommt die Erde ins Schwitzen? Wie schnell ist Wind? Ist Salzwasser schwerer als Süßwasser und was ist CO^2? Finde es heraus in der Klima-Forscherwerkstatt. Am Ende des Kurses nimmst du ein Experiment mit nach Hause. Alle Versuche kannst Du dann auch zuhause leicht nachmachen.

Klima-Forscherwerkstatt „Jungs"

für Schüler ab 8 Jahren

Elisabeth Gerber

112150 € 16,00

Sa, 15.11.14, 10:00 - 12:15 Uhr

VHS, Kreativraum 207

Bitte mitbringen: Buntstifte, Schreibzeug, Schere, Kleber, langes Lineal, einen Föhn, ein kleines Vesper sowie genug zu Trinken

Materialkosten: 5,00 €

Klima-Forscherwerkstatt „Mädchen“

für Schülerinnen ab 8 Jahren

Elisabeth Gerber

112152 € 16,00

Sa, 15.11.14, 12:15 - 14:30 Uhr

VHS, Kreativraum 207

Bitte mitbringen: Buntstifte, Schreibzeug, Schere, Kleber, langes Lineal, einen Föhn, ein kleines Vesper sowie genug zu Trinken

Materialkosten: 5,00 €

Verbraucherfragen

Neuried

Regionale und artgerechte Tierhaltung - Blick hinter die Kulissen

Jochen Adam

116010 ohne Gebühr

Fr, 17.10.14, 15:00 - 17:00 Uhr

Geflügelhof Adam, Rohrburger Siedlung

Sie legen Wert auf regionale Frische und Qualität landwirtschaftlicher Erzeugnisse vor Ort? Ihnen ist wichtig, dass Sie den Betrieb und die Menschen, die Ihre Lebensmittel frisch erzeugen und vertreiben, kennenlernen? - Dann herzlich Willkommen auf dem Geflügelhof Adam! Bei dieser Betriebsführung bekommen Sie Einblicke in die Legehennenhaltung von heute, über Sortierung und Verpackung der Eier bis hin zur Vermarktung!

Schnelle Steuererklärung mit Elster

Stefan Kaiser

Vortrag € kostenlos

Do, 05.03.15, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Dieser Infoabend richtet sich an alle Lohn- und Einkommenssteuerpflichtigen, die ihre Steuererklärung zukünftig elektronisch an das Finanzamt übermitteln wollen. Ein Mitarbeiter des Finanzamtes erklärt im ersten Teil des Vortrags das System und die Vorgehensweise der elektronischen Steuererklärung.

Im zweiten Teil des Vortrags wird das schrittweise Vorgehen an einem Beispiel mit Dateneingabe demonstriert. Die papierlose Übermittlung der Daten bietet viele Vorteile. So prüft das Programm bei der Eingabe, ob die Daten plausibel sind. Fehlerhafte oder fehlende Angaben sind sofort rot gekennzeichnet. Sind alle Angaben gemacht, lässt sich direkt ablesen, wie hoch die Steuererstattung oder -nachzahlung für das Kalenderjahr ausfällt.

Stefan Kaiser ist Experte des Finanzamts Offenburg.

Aktuelles aus der Rentenversicherung

Christine Lux / Axel Wilke

Vortrag € kostenlos

Mi, 19.11.14, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Abschlagsfreie Rente mit dem 63. Lebensjahr und die „Mütterrente“ wer redet derzeit nicht darüber. Seit dem 01.07. 2014 hat sich einiges in der gesetzlichen Rentenversicherung geändert.

Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg informiert in einem Vortrag über die folgenden Sachverhalte:

Unter welchen Bedingungen kann ich eine abschlagsfreie Altersrente in Anspruch nehmen? Kann in Zukunft jeder mit dem 63 Lebensjahr abschlagsfrei in die Altersrente?

Was steckt hinter der „Mütterrente“? Muss ein Antrag gestellt werden oder bekomme ich automatisch eine Mitteilung?

Welche Änderungen gibt es bei den Renten wegen Erwerbsminderung?

In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Frauen und Rente

Christine Lux / Doris Haug

Vortrag € kostenlos

Mi, 18.03.15, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Frauen haben oft Unterbrechungen im Erwerbsleben durch Zeiten der Kindererziehung, Pflege von Angehörigen etc. Wie wirkt sich das auf die Ansprüche in der Rentenversicherung aus?

Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg informiert in einem Vortrag über folgende Themen:

Welche Versicherungszeiten sind anrechenbar? Wie wirken sich die Zeiten der Kindererziehung und Pflege von Angehörigen in der Rentenversicherung aus? Habe ich als Hausfrau auch einen Anspruch auf Rente wegen Erwerbsminderung? Haben Frauen Vor- oder Nachteile beim Altersrentenbeginn?

In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Beratung PC-Kauf

Wieviel Takt braucht mein PC
GHz zum Durchbrennen
Andreas Müsse
501010 € 16,00
Do, 09.10.14, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Die Beschreibung des Kurses finden Sie auf Seite 42.

Facebook Starter

Andreas Müsse
501130 € 47,00
Di, 30.09.14 - 07.10.14
17:30 - 19:45 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Die Beschreibung des Kurses finden Sie auf Seite 44 .

Azubis von Morgen

Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Azubis von Morgen
in den Herbstferien
Edeltraud Prell
116022 ohne Gebühr
Mo, 27.10.14, 14:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Foyer des Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz
Berufsinformation zum Gesundheits- und Krankenpflegebereich mit Klinikbesichtigung
Das Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach mit seinen drei Standorten Offenburg Ebertplatz, Offenburg St. Josefsklinik sowie Gengenbach hat 742 Planbetten verteilt auf 20 Fachkliniken und 14 medizinische Zentren und unterhält ein Radiologisches Institut. Es gehört zu den größten Krankenhäusern in Baden-Württemberg und hinsichtlich der Geburtenzahl liegt das Klinikum mit seinen Geburtshilfen und dem Perinatalzentrum Level 1 mit an der Spitze. Über 2.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind an den drei Standorten rund um die Uhr für die Patienten im Einsatz.
Zudem informiert Edeltraud Prell, ehemalige stv. Pflegedirektorin des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach, über die verschiedenen Berufe im Gesundheits- und Krankenpflegebereich. Ausreichend Zeit für Fragen ist eingeplant.
Die Besichtigungstour durch das Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz führt unter anderem durch das Zentrallabor, die Kinderklinik und bei schönem Wetter sogar auf den Hubschrauberlandeplatz.
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Technische Betriebe Offenburg

Azubis von Morgen
Raphael Lehmann
116024 ohne Gebühr
Mi, 15.10.14, 16:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang TBO Verwaltungsgebäude/Kinzigstraße 3
Die Technischen Betriebe Offenburg, ein Eigenbetrieb der Stadt Offenburg, sind ein modernes Unternehmen mit einem breiten Leistungsspektrum. Rund 320 Mitarbeiter kümmern sich täglich um die Reinigung der Straßen, die Grünflächen und Parks, die Sauberkeit und Instandhaltung der öffentlichen Gebäude, die Sicherheit auf den Spielplätzen, die Bewirtschaftung des Waldes und der Friedhöfe u. v. m. Außerdem betreiben die TBO drei Parkhäuser und zwei Bäder.
Speziell zu den Ausbildungsberufen Garten- und LandschaftsbauerIn und GebäudereinigerIn gibt es im Anschluss ausführliche Informationen mit anschaulichem Bildmaterial. Genügend Zeit für Fragen ist eingeplant.
Um einen Überblick über die Aufgabenfelder zu geben, führt die Besichtigungstour unter anderem durch die Kfz-Werkstatt, das Lager, die Werkstätten mit Malerei, Schlosserei und Schreinerei, die Fahrzeughalle und das Verwaltungsgebäude.
In Kooperation mit: Technische Betriebe Offenburg

EDEKA Südwest

Azubis von Morgen
Thomas Jäger
116026 ohne Gebühr
Fr, 10.10.14, 16:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Ecenter-Eingang/Wilhelm-Röntgen-Straße 1 Offenburg
Bei EDEKA Südwest hast du jede Menge Möglichkeiten, deine Karriere zu starten.
EDEKA ist einer der größten Lebensmittelanbieter in Deutschland. Als Marktführer im Lebensmitteleinzelhandel steht EDEKA für Frische und Qualität. Von der Mosel bis an den Bodensee, vom Saarland bis nach Bayern: Die EDEKA Südwest ist einer der größten Arbeitgeber und Ausbilder in der Region. Für rund 1.500 Märkte gilt:
„Wir lieben Lebensmittel - und all unsere Azubis“.
Als führender Ausbilder ist EDEKA ein Garant für Erfolg. Jedes Jahr starten knapp 1.000 junge Menschen ihre Karriere in einem von 30 Ausbildungsberufen bei der EDEKA Südwest und ihren Tochterunternehmen.
Die EDEKA Südwest bietet eine bunte Vielfalt an Ausbildungsmöglichkeiten und Studiengängen in den Bereichen Einzelhandel, Großhandel und Logistik, Verwaltung und IT. Vom Hauptschüler bis zum Abiturienten: Bei EDEKA ist für jede/n etwas dabei. Wer mehr erfahren will, ist herzlich zu einer Berufs- und Betriebserkundung in die EDEKA Zentrale in Offenburg eingeladen.
In Kooperation mit: EDEKA Handelsgesellschaft Südwest mbH

Tagesfahrten

Die Übersicht der Tagesfahrten finden Sie abder Seite 154.

Filmreihe „In guter Gesellschaft?“

Die Übersicht der Filmgespräche finden Sie ab der Seite 148.

Literatur, Theater

Märchen Überlieferungen

Draußen am Feuer und drinnen in der warmen Backstube werden wir hören, was uns die Märchen über Beziehungen zu Anderen, zu uns selbst und zur Natur erzählen. Für einen kleinen Imbiss wird vor Ort ein Kostenbeitrag erhoben.

Hohberg

Märchenabend

Elisabeth Ehret
201700 € 12,00
Mo, 24.11.14, 19:00 - 22:00 Uhr
„Ehrethof“, Niederschopfheim

Hohberg

Märchenabend

Elisabeth Ehret
201710 € 12,00
Di, 25.11.14, 19:00 - 22:00 Uhr
„Ehrethof“, Niederschopfheim

Roth
ist die
Liebe zum Buch.

Bücher, Medien und Ideen ...

Buchhandlung Gustav Roth
77652 Offenburg · Tel. 0781 9142-0
info@ buecher-roth.de · www.buecher-roth.de

Elsässische Literaturgeschichte(n)

Dr. Stefan Woltersdorff

201200 € 65,00

Sa, 29.11.14, 09:00 - 17:30 Uhr

VHS, Seminarraum 203

Im Laufe seiner Geschichte begegneten sich im Elsass unterschiedlichste Literaturen: lateinische und altfränkische, deutsche und französische, elsässische und jiddische Texte zeugen davon. Das Seminar stellt auf unterhaltsame und verständliche Weise Autoren aus zwei Jahrtausenden vor.

Beginnend mit Minnesang und fröhlicher Vagantenlyrik gelangt das Seminar rasch zum elsässischen Humanismus, der als Sternstunde des europäischen Geistes gilt, und zu den Barockdichtern. Im Zeichen des Sturm und Drangs wirkten junge Dichter von beiden Seiten des Rheins an der literarischen Revolution mit: die Deutschen Herder, Lenz und Goethe, aber auch die Elsässer Lersé, Wagner und Friedrich Saltzmann.

Als Straßburg ab 1789 zum Treff- und Sammelpunkt deutscher und französischer Revolutionäre und Dichter wurde, jubelte Klopstock der Freiheit begeistert zu. Auch die Romantik war eine gesamteuropäische Literaturepoche mit großen Dichtern und Autoren: Arnim, Brentano, Uhland und Georg Büchner, aber auch deren französische Kollegen Nerval, Dumas, Mérimée und Victor Hugo. Der letzte Teil des Seminars widmet sich der Zeit der Jahrhundertwende, des 1. Weltkriegs, der anschließenden Rückkehr des Elsass zu Frankreich und selbstverständlich auch der Gegenwartsliteratur.

In den kleinen Pausen wartet ein Snack auf Sie.

Dr. Stefan Woltersdorff ist Literaturwissenschaftler, lehrte an Universitäten in Frankreich, Ungarn und München. Er veröffentlichte mehrere literarische Reiseführer. Sein jüngstes Buch „Literarisches Lothringen“ wurde 2014 mit dem Literaturpreis der Académie Stanislas (Nancy) ausgezeichnet.

Liebeslyrik

Sandro de Lorenzo

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 29.01.15, 20:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

An Gedichten über Liebe kann man viele zentrale Entwicklungslinien der Literatur und des Denkens sehr deutlich erkennen. Das Weltbild des Barock, der Tugendkult der Empfindsamkeit, die Ich-Fixierung des Sturm und Drang, die Spiritualisierung in der Romantik, Entfremdung und die Reduktion auf reine Triebhaftigkeit in der Moderne - all dies spiegelt sich sehr deutlich in Gedichten über Liebe. In diesem Vortrag wird an ausgewählten Beispielen ein Spaziergang durch 500 Jahre deutsche Liebeslyrik geboten.

Glanzlichter der europäischen Literatur: Teil 1 - „Von Homer bis Faust“

Sandro de Lorenzo

201204 € 65,00

Fr, 30.01.15 - Sa, 31.01.15

16:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine

VHS, Seminarraum 203

In diesem auf zwei Teile angesetzten Seminar werden die wichtigsten und einflussreichsten Texte der europäischen Literatur mit ihren jeweiligen Besonderheiten vorgestellt und innerhalb ihrer Epoche erläutert. Anhand von Texten u.a. von Dante, Cervantes, Shakespeare, Lessing, Goethe, Flaubert, Tolstoi, Proust, Joyce und Kafka werden die Hauptwerke der europäischen Literaturgeschichte kurz und prägnant erklärt. Der erste Teil des Seminars widmet sich dem Übergang von der Antike zur Moderne.

Junge Theaterakademie Offenburg
Kinderclub

Schauspielkurs 1, Grundkurs für Kinder ab 10 Jahre
Annette Müller
201520 € 30,00 / monatlich, 10 Monate
Di, 07.10.14 - 30.06.15
17:30 - 19:00 Uhr, 30 Termine
Grimmelshausengymnasium, Theaterraum
Der einjährige Schauspielkurs richtet sich an Kinder zwischen 10 und 13 Jahren, die Lust haben, sich intensiv über ein Jahr mit dem Theaterspiel auseinanderzusetzen. In fünf verschiedenen Workshops lernen sie die Grundlagen des Theaterspiels kennen und können somit ihre Spielfähigkeit erweitern und aufbauen.
Das Ziel ist ein Theater-Jugendensemble in Offenburg aufzubauen, das die Möglichkeit erhält in unterschiedlichen Produktionen der Jungen Theaterakademie mitzuwirken.
AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

Workshop 1 - **Präsenz und Auftritt**
Wie trete ich auf? Wie erreiche ich eine Präsenz auf der Bühne? Übungen in der Gruppe wie auch alleine, zeigen wir Präsenz ohne Worte. Text ist in diesem Workshop noch zweitrangig. Körperarbeit, die Konzentration auf der Bühne mit kleinen choreografischen Elementen, die Wirkung auf der Bühne allein durch den Auftritt sind Thema dieser Einheit.
4 Termine

Workshop 2 - **Die Rolle des Clowns**
Über Körperarbeit gehen wir Schritt für Schritt in die Rolle des Clowns. Wir entwickeln Szenen ohne Text zur Musik im Spiel nur mit dem Körper und Mimik und entwickeln kleine Improvisationen und erste Szenen zu zweit und zu dritt.
4 Termine

Workshop 3 - **Stimme**
Atmung und Stimme, wir experimentieren mit der Stimme, machen Übungen zur Atmung, Aussprache und emotionalen Stimme und gestalten experimentelle Texte auf ganz unterschiedliche Art und Weise.
2 Termine (Samstagvormittag nach Absprache)

Workshop 4 - **Szene und Rhythmus**
In diesem Workshop liegt das Hauptaugenmerk auf dem Zusammenspiel mit Anderen in einer Szene und in einer Rolle. Rhythmus ist dabei von wichtiger Bedeutung. Die Entwicklung von Gefühl von Rhythmus und Brüchen wird über das Trommeln erarbeitet.
Ähnlich wie in der Musik lebt die Szene vom Rhythmus und arbeitet mit Brüchen. Das gewonnene Rhythmusgefühl übertragen wir auf die szenische Arbeit und versuchen dies in kleinen Improvisationen umzusetzen.
5 Termine und 2 Termine (Samstag nach Absprache)

Workshop 5 - **Choreografie und Chorische Szene**
Das Zusammenspiel der Gruppe ist im Theater von größter Bedeutung. In diesem Workshop liegt das Hauptaugenmerk auf den Einzelnen als Teil einer Gruppe. Wir erproben die enge Zusammenarbeit in der Gruppe, die zur Ausdrucksstärke auf der Bühne führt.
Kleine chorische Textpassagen werden eingeübt und in choreografische Zusammenhänge gebracht.
4 Termine und 4Termine (Samstag nach Absprache)

Abschlusspräsentation
Aus den Workshops 1-5 werden beispielhaft kleine Szenen und Auftritte gezeigt. 6 Probentermine
Aufführung im Theaterraum Grimmelshausengymnasium im Juli 2015
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und die Bereitschaft sich auf Neues einzulassen

Junge Theaterakademie Offenburg
Jugendclub

Schauspielkurs 2 für Jugendliche ab 12 Jahren
Annette Müller
201510 € 300,00
Mi, 08.10.14 - 24.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Grimmelshausengymnasium, Theaterraum
Der einjährige Schauspielkurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren, die den Grundkurs des Jugendclubs besucht haben und an Jugendliche, die schon Erfahrung im Theaterspiel haben und sich intensiver damit beschäftigen wollen. In fünf verschiedenen Workshops lernen sie weitere Aspekte des Theaterspiels kennen und können somit ihre Spielfähigkeit erweitern und aufbauen. Das Ziel ist ein Theater-Jugendensemble in Offenburg aufzubauen, das die Möglichkeit erhält in unterschiedlichen Produktionen der Jungen Theaterakademie mitzuwirken. AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

Workshop 1 - **Präsenz und Performance**
In einer Performance steht Konzentration und Authentizität im Vordergrund. Konzentrationsübungen, Gruppenperformances werden durchgeführt. Am Ende des Workshops zeigt jeder eine Einzelperformance mit verschiedenen Gegenständen. 3 Termine

Workshop 2 - **Monologe**
Jede/r Schauspieler/in erhält eine Rolle und einen Monolog. Die Rolle wird individuell mit dem Einzelnen erarbeitet und in Einzelproben eingeübt. 7 Termine

Workshop 3 - **Schminke**
Die Teilnehmer lernen sich für die Bühne zu schminken, ob alt oder bedrohlich oder jung und hübsch. Schminke trägt dazu bei, Rollen zu unterstreichen, Charaktere herauszuarbeiten. Fotos halten die Ergebnisse fest. 2 Termine

Workshop 4 - **Szene**
Unterschiedliche Szenen mit zwei oder drei SchauspielerInnen werden intensiv geprobt und eingeübt. 7 Termine

Workshop 5 - **Maskenspiel**
Eine individuelle Spielmaske aus Basler Maskenpapier wird in mehreren Schritten von jeder/m Schauspieler/in angefertigt. Über Bewegung wird der Maske Leben eingehaucht und ein Charakter ausgebildet. In Improvisationen werden kleine Szenen ohne Worte alleine, zu zweit und in der Gruppe entwickelt. 3 Termine

Abschlusspräsentation
Aus den Workshops Monologe, Szene und Maske wird eine Aufführung zusammengestellt und im Kloster-Innenhof aufgeführt.
5 Termine und ein Wochenende im Juli 2015 mit Aufführung
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und die Bereitschaft sich auf Neues einzulassen

Musikgeschichte

Faszination Stimme

Dr. Stefan Schaub

Vortrag Abendkasse: € 9,00

Mo, 23.02.15, 20:00 Uhr

Salmen, Saal

Die menschliche Stimme ist nicht nur das älteste, das vollkommenste und das schönste, sondern auch das vielfältigste Instrument, denn jede Stimme ist ein Unikat, zu jeder Stimme gehört ein einzelner Mensch, ein Individuum. Insofern gibt es so viele Stimmen, wie es Sänger gibt.
In ihrer primären Funktion eigentlich zum Sprechen gedacht oder zum Rufen und Schreien, geht die Stimme nahtlos zum Singen über, wenn eine Mutter ihr Baby mit einer leisen Melodie zum Schlafen bringen möchte oder ein italienischer Bauer beim Arbeiten ein Volkslied trällert.
In der europäischen Kunstmusik war die Stimme vom Mittelalter bis zum Eintritt der Instrumentalmusik der alleinige Träger der musikgeschichtlichen Entwicklung. Die Polyphonie wurde erprobt und in der Renaissancezeit mit bis zu über vierzig Stimmen auf das Maximum getrieben. Als ideal hat sich dann das vier- bis fünfstimmige Singen in chorischer Besetzung herausgestellt.
Mit der Erfindung der Oper um 1600 kam der solistische Kunstgesang ins Spiel. Für uns wird es jetzt spannend: Wie kann man sich den Gesang der Kastraten auf der Bühne vorstellen? Was zeichnet eine Melodie von Mozart aus, was den Ziergesang eines Rossini? Wie klingt eine Arie bei Bellini im Vergleich zu einer solchen von Verdi oder gar von Wagner?
An diesem Vortragsabend geht es nicht so sehr um die großen Sängerinnen und Sänger im Sinne einer „Starparade“, sondern um die Musik selbst. Um die Frage, zu welchen Inspirationen die Komponisten geführt wurden, wenn sie einen Chorsatz, ein Lied, eine Arie oder ein Ensemble auf einen vorgegebenen Text zu schreiben hatten. Die Antwort wird sein, dass wir viele wundervolle Klangbeispiele aus mehreren Jahrhunderten hören und dabei ein großes Vergnügen haben werden!
Dr. Stefan Schaub, geboren in Oberkirch/Baden, studierte Pädagogik, Psychologie (Diplom), Musikwissenschaft und Musikpädagogik (Dr. phil). Nach Jahren in der universitären Grundlagenforschung, die auch die Musiktherapie mit einschloss, gründete er 1983 die Seminare für Klassische Musik. In vielen Vorträgen und in zahlreichen Veröffentlichungen befasst sich Stefan Schaub mit der Vermittlung eines intensiveren Musikhörens.

A TRIBUTE SHOW TO JOHN LENNON

„IL MONDO DI JOHN“

Erstmals und einmalig in Deutschland.

Die Musik der Beatles und der Mythos um John Lennon begeistert bis heute Generationen. „Il mondo di John“ ist eine Hommage an den großen Musiker. Seit nunmehr zwei Jahren begeistert dieses Tribute die Besucher in Italiens Konzerthallen. Presse und Medien überschlagen sich. Erstmals und vorerst einmalig ist es nun auch am 10. Oktober in Offenburg zu sehen und vor allem zu hören.
Es beginnt am 26. Juni 1965. Die BEATLES geben im “Palazzetto dello Sport” in Genua zwei Konzerte: 16 Uhr und 21.30 Uhr. Der italienische Musiker Luciano Rizzo und sein Bruder Guido, wie auch Schlagerstar Peppino di Capri, treten als Vorgruppe der englischen Superstars auf.
Dieses einschneidende Erlebnis beeinflusst den musikalischen Weg der Rizzo-Brothers fortan.
45 Jahre später schreibt Sohn Nando Rizzo ein Bühnenstück über den charismatischen „Über-Beatle“ JOHN LENNON. Recherchiert hat er an Liverpooler Originalschauplätzen und im Privatarchiv seines Vaters.
Aus „Il mondo di John“ wird eine Zeitreise der besonderen Art; mal still – mal schrill! Absolut authentisch! 25 BEATLES-Songs live gespielt! Sieben Musiker stehen dazu auf der Bühne! „Scritto ed interpretato“ in italienischer Sprache mit erklärenden Hinweisen auf Deutsch!
Nando Rizzo ließ sich für ein einmaliges Gastspiel in Deutschland begeistern.

Veranstalter: Jess Haberer

Fr, 10.10.14, 20:00 Uhr (Einlass: 19 Uhr)

Reithalle Offenburg

Eintritt: 18,00 € zzgl. VV-Gebühren

Karten erhältlich im Bürgerbüro Offenburg und bei allen bekannten VV-Stellen.

SPIEL

Entdecken Sie Bridge

das faszinierendste Kartenspiel

Kennenlern Abend

Angelika Winkelmann

200705 € 9,00

Di, 11.11.14, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Sie suchen eine neue Herausforderung, die zugleich Spaß macht?
Sie haben schon einmal von Bridge gehört: angeblich ein Alt-Oma-Spiel?
Sie wollten schon lange einmal erfahren, was Bridge ist?
Sie sind neugierig und spielen gerne?
Dann kommen Sie zu uns, um mehr darüber zu erfahren. Wir räumen Vorurteile aus, vermitteln einen Eindruck von diesem anspruchsvollen Spiel und werden ein bisschen die Grundregeln lernen, um ein erstes Spiel selbst zu spielen.
Bridge trainiert die grauen Zellen und fördert das Denken und Konzentrieren.
Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann kommen Sie unverbindlich zu diesem Einführungsabend. Hier können Sie sich dann noch für den folgenden Kurs anmelden.

Bridge

ist ein wunderbares Karten-Spiel

Angelika Winkelmann

200710 € 93,00

Di, 18.11.14 - 03.03.15

19:00 - 21:15 Uhr, 12 Termine

VHS, Seminarraum 101

Bridge ist ein Kartenspiel, das weltweit mit annähernd gleichen Regeln gespielt wird. So kann man es auch online spielen gegen oder mit jemandem aus China, Australien usw. Bridge trainiert die kleinen grauen Zellen, es ist eine Herausforderung für Jedermann/-frau, egal welchen Alters. Alle Menschen können dieses Spiel erlernen.
Es kann sehr sportlich (Turniere, Liga), aber auch gemütlich (daheim im Wohnzimmer) angegangen werden. Es gibt außerdem den Bridgeclub Offenburg e.V., der drei Mal wöchentlich Turniere anbietet.
Es spielen immer mehr junge Menschen Bridge, denen das Denken und Konzentrieren noch leichter fällt. Aber auch ältere Menschen, die gerne Karten spielen, können Bridge noch erlernen. Nach diesem Kurs können Sie bereits im Bridgeclub Offenburg e.V. mitspielen. Und dennoch werden die folgenden Jahre noch viel Potenzial zum Lernen bieten. Wir freuen uns auf Sie.
Für Unterlagen zum Kurs sind ca. 7,00 € pro TeilnehmerIn an die Kursleiterin zu entrichten.

EDV **42**
Information 42
und Beratung 42
Grundlagen 42
Computer4Kids 42
VHSpresso 43
Betriebssysteme 45
Windows 8.1 45
Linux auf dem Stick 45
Erste Schritte mit meinem Mac 45
Office 2010 46
Libre Office 48
Programmierung 48

FOTOGRAFIE **49**

Berufliche Bildung

Digitale Bildbearbeitung 51

Bildungsprämie **52**
Computerschreiben 53

KAUFMÄNNISCHE KURSE **54**
Lexware und Datev 54
Rechnungswesen 54

PERSÖNLICHKEITS-BILDUNG **55**
Redetechnik 58
Mathematik/Rechnen 59

LEHRGÄNGE, SCHULABSCHLUSS, BERUFSABSCHLUSS **55**

Kooperation mit dem Seniorenbüro 44
Firmenkurse 52

REDAKTIONELLER BEITRAG
Was ist Kultur und wer braucht sie? 56

Foto: © Allianz Arena/B. Ducke

EDV

Information und Beratung

Beratung PC-Kauf

Wieviel Takt braucht mein PC
GHz zum Durchbrennen
Andreas Müsse
501010 € 16,00
Do, 09.10.14, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Notebooks erfreuen sich einer immer größeren Beliebtheit. Die Rechen- und Grafikleistungen der kleinen und handlichen Geräte sind für alle „normalen" Einsatzgebiete mehr als ausreichend. Worauf sollte beim Kauf eines Notebooks geachtet werden? Auch bei diesen Geräten ist die Spanne von Preis und Ausstattungsmerkmalen immens. Nicht alles wird benötigt, manches später aber bitter vermisst. Zudem ist mittlerweile auch eine Funktionsabgrenzung zu den Tablets der unterschiedlichen Hersteller interessant.
Die Frage nach den inneren Werten ist bei beiden Geräteklassen, Notebook und Desktop, gleich wichtig. Die geplante Verwendungsart des Rechners ist als Entscheidungskriterium wichtiger als der reine Vergleich von Taktfrequenz, Arbeitsspeicher, Festplattengröße und Brenngeschwindigkeit. Das Kennen der aktuellen Anforderungen und das Einplanen einiger Leistungsreserven kann viel Geld sparen und bedeutet nicht automatisch den Erwerb des Top-Boliden unter den PCs.

Grundlagen

iPad für EinsteigerInnen

Was ist möglich und welches Potenzial hat es für mich?
Dagmar Dutreuil
501050 € 62,00
Do, 13.11.14 - 27.11.14
18:30 - 21:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 101

Wie viele genannte Internetadressen und die hinterlegten Informationen im Fernsehen oder Zeitung/Zeitschrift bleiben unbeachtet, weil das Bedienen und Hochfahren eines Computers ewig braucht?
Das iPad® in verschiedenen Versionen erfreuet sich großer Beliebtheit. Mit den leicht und ohne Vorkenntnisse zu bedienenden Geräten kann man nicht nur mit der Familie sehr im Austausch bleiben, sondern z. B. auch Urlaubsbilder betrachten und den Liebsten vorführen.
Lernen Sie auf einfache Art und Weise den Umgang mit dem iPad® und dem Internet in einem Kurs ohne Fachbegriffe und englischen Worthülsen. Geben Sie jederzeit Bescheid, wenn Ihnen etwas zu schnell war und vertiefen Sie Ihr Wissen zu Hause mit dem eigenen Gerät.
Lernen Sie das Spektrum dieses Geräts kennen und nutzen Sie die Möglichkeiten für Ihren Alltag und Beruf. Im besten Fall werden Abläufe sogar vereinfacht und nicht verkompliziert.
Bringen Sie bitte Ihr eigenes iPad® mit inkl. der Stromversorgung. Im Kurs können Sie unser WLAN für den Internetzugriff nutzen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, außer die notwendige Lust, etwas Neues zu lernen.
Mitzubringen ist: Das eigene Apple iPad®

Android-Tablets

Immer mehr Tablets mit einer Fülle von Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten drängen auf den Markt. Android gehört zu den meist verbreiteten Betriebssystemen für Smartphones und Tablet-PCs. Wir beschränken uns in diesem Kurs auf Tablets!
Sie bringen das eigene Android-Tablet mit und lernen, wie Sie das Gerät einrichten, mit einem PC oder Laptop verbinden und z.B. Musik, Fotos, Videos oder Termine synchronisieren, im Internet surfen oder E-Mails empfangen und weitere Programme (Apps) installieren.
Im Kurs können Sie unser WLAN für den Internetzugriff nutzen.
Bitte betriebsbereites Android Tablet einschließlich USB-Kabel und Netzteil mitbringen.

Android-Tablets

Andreas Müsse
501060 € 48,00
Mi, 08.10.14 - 22.10.14
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 101

Android-Tablets

Andreas Müsse
501061 € 48,00
Mi, 14.01.15 - 28.01.15
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 101

Computer4Kids

Computer4Kids

Kinder und Jugendliche , ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen zur Funktionsweise eines Multimediacomputers, können auf spielerische Weise Bestandteile und Funktion eines PCs sowie Grundlagen der Programme Word, Excel, Paint und des Internets kennen lernen. Mit Word werden Briefe, Einladungen, Poster und Visitenkarten erstellt, der Umgang mit Grafiken, Cliparts und der Einsatz eines Zeichenprogrammes geübt. Mitzubringen sind Papier, Stifte und wenn möglich einen USB Stick.

Schutterwald

Computer4Kids

von 8-10 Jahren in den Herbstferien
Itzel Vicarte
501180 € 71,00
Mo-Mi, 27.10.14 - 29.10.14
09:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum

Computer4Kids

von 8-10 Jahren in denWeihnachtsferien
Itzel Vicarte
501182 € 71,00
Mo/Di/Fr, 29.12.14 - 02.01.15
09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Erste Schritte mit dem Computer

Sie haben sich einen Computer zugelegt oder werden in Kürze einen besitzen? Die ersten Schritte mit dem neuen Gerät entscheiden bei EinsteigerInnen in die Computerwelt über die weitere Beschäftigung mit dem Medium. Wir wollen Ihnen helfen, den Umgang mit dem Computer ohne Angst vor Fehlern zu erlernen.
Dazu wollen wir uns an diesen zwei Terminen dem Thema ganz geruhsam nähern und die ersten Schritte gemeinsam und ohne Eile bewältigen: Wie funktioniert das Starten, korrekte Herunterfahren und Ausschalten des Computers? Wie melde ich mich an und ab?
Sie erlernen den Umgang mit der Maus und erhalten einen Überblick über die wichtigsten Tastaturfunktionen, orientieren sich auf der Windows-Oberfläche und finden sich innerhalb des Start-Menüs von Windows 7 zurecht.
Damit sind Sie für den ersten Kontakt mit dem Computer gerüstet und haben die Basis für den nächsten Schritt, nämlich dem Besuch des Orientierungskurses, gelegt.
Zugangsvoraussetzung: keine
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

VHSpresso

In den vergangenen Semestern wurden immer wieder Kursanfragen zu Themen innerhalb der EDV gestellt, die aber zu speziell waren, um die für VHS-Kurse übliche Mindestteilnehmendzahl zu erreichen.

Mit dem neuen Kursformat **VHSpresso** wollen wir diesen Anforderungen begegnen. Innerhalb eines überschaubaren Zeitumfangs (meist 4 Unterrichtseinheiten) werden klar abgetrennte Themen behandelt und das mit einer Druchführungsgarantie.

Sobald Sie sich angemeldet haben, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt. Die Obergrenze liegt bei vier Teilnehmenden. Damit bleibt in jedem Fall genügend Zeit für Ihre Fragen.

Die Kurse erkennen Sie an diesem Logo.

Erste Schritte mit dem Computer
Christian Brand
501080 € 32,00
Di, 07.10.14 - 14.10.14
17:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Erste Schritte mit dem Computer
2 x wöchentlich
Itzel Vicarte
501081 € 32,00
Mi, 05.11.14 - Fr, 07.11.14
09:30 - 11:30 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Erste Schritte mit dem Computer
Joachim Dufner
501082 € 32,00
Mo, 24.11.14 - 01.12.14
17:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Orientierungskurs mit Office 2010

Was können Sie mit dem Computer alles machen? Der Orientierungskurs soll Ihnen helfen diese Frage zu beantworten. Sie haben den Kurs „Erste Schritte“ besucht oder bereits vergleichbare Kenntnisse und Erfahrungen gesammelt. Wir werden diesen Themenkreis in aller Kürze anschneiden, wenden uns dann aber gleich den Anwendungen und Programmen zu, die zusammen mit dem Betriebssystem Windows auf den PC gespielt werden.

Über Paint gelangen wir zu WordPad, der in allen Windows-Versionen enthaltenen, jedoch in ihrem Funktionsumfang reduzierten Form der Textverarbeitung Word. Sie erhalten eine kurze Einführung in das Arbeiten mit diesem Programm, so dass der spätere Einstieg in das Office-Paket Word einfacher wird.

Danach geht es weiter ins Internet. Mit dem Internet Explorer erkunden Sie erste Webseiten und erhalten gleichzeitig wichtige Informationen über Sicherheit im WorldWide-Web. Bei einem der kostenlosen Anbieter im Netz üben Sie das Versenden von E-Mails.

Zwischendurch nehmen wir uns auch Zeit, einige notwendige und nützliche Funktionen beim Umgang mit dem PC auszuprobieren: das Ausdrucken von Daten, die Veränderungen der Bildschirmanzeige und die angezeigten Informationen.

Wir werfen auch einen Blick auf den Windows-Explorer. Mit diesem mächtigen Programm erforschen wir die Anordnung und Organisation des Rechners, was zum besseren Verständnis des Aufbaus von PC und Software verhilft.

Selbstverständlich werden die genannten Bereiche nicht umfassend behandelt. Vielmehr sollen die kurzen und punktuellen Einblicke Grundlage für Ihre weitere Beschäftigung mit dem PC sein. In manchen Bereichen ist zur Vertiefung der Kenntnisse der Besuch weiterer Schulungen notwendig.

Zugangsvoraussetzung:
- Kurs „Erste Schritte“ als Einstieg wird empfohlen

Orientierungskurs mit Office 2010
Christian Brand
501100 € 97,00
Di, 21.10.14 - 25.11.14
19:15 - 22:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €

Orientierungskurs mit Office 2010
Itzel Vicarte
501101 € 97,00
Mi, 19.11.14 - 17.12.14
09:00 - 11:45 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlagen 13,50 €

Orientierungskurs mit Office 2010
Joachim Dufner
501102 € 97,00
Mo, 08.12.14 - 02.02.15
17:00 - 19:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €

Schutterwald

Arbeiten mit dem PC
Einführung für Ältergewordene
Klemens Hansert
501120 € 105,00
Do, 27.11.14 - 15.01.15
17:30 - 19:45 Uhr, 6 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum
Ihr Büroalltag im Heimbüro soll einfacher werden? Dann ist dies Ihr Kurs!
Wir lernen in moderatem Lerntempo mit Übungen, die Raum lassen für individuelle Vertiefung. Kenntnisse im Umgang mit dem Computer sind nicht erforderlich, es gibt keine Altersbeschränkung.
Sie lernen:
- den PC als universelles Arbeitsgerät kennen - ohne Berührungsangst
- Texte erstellen, speichern und wiederfinden, verändern und drucken,
- den Umgang mit dem Betriebssystem des PC, Ordnerstrukturen anlegen und verändern, Dateien sortieren
- recherchieren im Internet, herunterladen und drucken von Daten aus dem Internet
- Mails verfassen und versenden
- Software bestellen zu ermäßigten Preisen als Kursteilnehmende der VHS

Im Kurs erhalten Sie Musterdateien zu Ihrer eigenen Verwendung.

„Brasilianische Tänze stehen für Lebensfreude und die pulsierende Energie Südamerikas!“

Katia Canha, Kursleiterin

Brasilianische Tänze sind so vielseitig wie das Land groß ist. Nicht nur Samba, sondern auch Afrobrasil, Frevo und Coco de roda treiben den Puls in die Höhe.

Hohberg

Computerkenntnisse auffrischen

Wolfgang Seitz

501122 € 58,00
Fr, 17.10.14 - 14.11.14
15:00 - 17:15 Uhr, 4 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre Grundkenntnisse am Computer in Windows (7), Word, Excel, PowerPoint (Office 2010) und Internet aufzufrischen und zu erweitern. Sie erhalten die Möglichkeit Fragen zur praktischen Nutzung der Programme zu stellen und Übungen durchzuführen.

Festplattenorganisation

„Wir putzen die Platte!“ - Datenorganisation unter Windows

Joachim Dufner

501125 € 44,00
Di, 18.11.14 - 25.11.14
17:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Sie haben viel an Ihrem PC gearbeitet, Briefe, Texte, Bilder erstellt und abgespeichert und wollen sie besser strukturieren, aufräumen, löschen? Mit Hilfe des Windows Explorers entdecken Sie die Inhalte Ihrer Festplatte und lernen, sich dort zu bewegen, Gespeichertes wiederzufinden und eine Ordnerstruktur aufzubauen, die Ihrem Nutzungsverhalten entspricht.
Wir zeigen Ihnen, wie Sie ausgewählte Daten auf andere Speichermedien sichern (mobile Festplatten oder USB-Sticks mit ausreichender Größe). Dies kann durch einfaches Kopieren mit dem Explorer geschehen oder mit bestimmten, frei zugänglichen Zusatzprogrammen, die vor dem Kopieren die ausgewählten Dateien und Verzeichnisse hinsichtlich der Veränderungen prüfen.
Nach diesem Kurs finden Sie sich besser auf Ihrem Computer zurecht und finden auch scheinbar „verlorene“ Dateien wieder. Gleichzeitig lernen Sie den Einsatz der veränderten Suchfunktion unter Windows.
Zugangsvoraussetzung:

- Orientierungskurs oder entsprechende Grundkenntnisse am PC

Facebook Starter

Andreas Müsse

501130 € 47,00
Di, 30.09.14 - 07.10.14
17:30 - 19:45 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Facebook ist kostenlos und einfach zu bedienen, trotzdem sollte einiges beachtet werden. Hierzu gehören sowohl die Facebook-Kontoeinstellungen in Bezug auf Sicherheit, wie auch die Sichtbarkeit der Daten gegenüber den Facebook-Nutzern.
Wir zeigen Ihnen, wie es geht und was Sie beachten sollten

- Anlegen eines Facebook-Profils (falls noch nicht vorhanden)
- Welche Sicherheitseinstellungen sollte man beachten
- Woher und wie bekomme ich Beiträge für meine Seite
- Fans gewinnen
- Informationen an bestimmte Gruppen (Freundeskreis usw.) posten

Internet und E-Mail bequem

Schritt für Schritt in der Kleingruppe

Itzel Vicarte

501148 € 120,00
Mo, 13.10.14 - 01.12.14
09:00 - 11:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Sie möchten das Internet kennen lernen und mit Familie und Freunden per Mail in Verbindung bleiben? Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit dem Computer sind aber sehr eingeschränkt und Sie wollen sich beim Erlernen eher etwas mehr Zeit lassen? Dann haben Sie mit diesem Kurs den passenden Einstieg gefunden!
Zu Beginn werden wir in einem Überblick kurz das Starten, Herunterfahren, An- und Abmelden und die Funktionstasten ansprechen, bevor wir den Internet Explorer starten und die voreingestellten Seiten auf uns wirken lassen. Wie funktioniert das Internet und wie sind die Seiten miteinander verbunden? Welche Risiken sollten Sie kennen und wie kann man den Gefahren begegnen? Während Sie das Netz über unterschiedliche Seiten erkunden, lernen Sie auch die Funktionen des Internet Explorers kennen. Wie finden Sie Seiten wieder, die Sie gestern oder vor einigen Minuten besucht haben, wie drucken Sie Informationen aus oder wie speichern Sie dauerhaft bestimmte Lieblingsseiten?
Sie suchen und besuchen Seiten mit speziellen Informationen und Angeboten, Sie checken Fahrpläne, Öffnungszeiten und Veranstaltungshinweise und lernen, wie Sie in Online-Shops etwas erwerben können. Parallel dazu wenden wir uns auch der elektronischen Post zu. Die beiden Themen Internet und Mail sind kaum zu trennen: Sie wollen Ihren Bekannten eine tolle Internetseite mitteilen oder erhalten in einer Mail einen Link (diesen Begriff kennen Sie dann schon) auf eine interessante Seite. Sobald Sie im Netz etwas erwerben wollen, benötigen Sie in jedem Fall eine gültige Mailadresse.
Wir legen eine E-Mail-Adresse an, die Sie für die Dauer des Kurses oder auch danach nutzen können.
Inhalte:

- Einstieg ins Internet mit dem Internet Explorer
- Aufruf verschiedener Seiten im Internet
- Kennen lernen der wichtigsten Funktionen und Einstellungen des Internet Explorers wie Favoriten, Startseite, Druckfunktionen, Sicherheitseinstellungen
- Suchen von Informationen
- Anlegen einer Mailadresse

Erstellen und Versenden von Mails

- Anhänge mit Mails versenden, empfangen, speichern, ausdrucken
- Allgemeine Infos und Hinweise zur Sicherheit

Voraussetzung:

- Kurs Erste Schritte oder damit vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten

Seminarunterlagen 13,50 €

EDV KURSE IN KOOPERATION MIT DEM SENIORENBÜRO

Gemeinsam mit dem Seniorenbüro bietet die Volkshochschule Offenburg EDV-Kurse mit verschiedenen Themen an. Ganz egal, ob Sie sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen oder schon Kenntnisse in der Bedienung des Geräts und einzelnen Programmen besitzen, bei diesen Angeboten finden Sie sicherlich das für Sie passende.

Alle Kurse haben einen Umfang von fünfzehn Unterrichtseinheiten, die sich auf fünf Termine im Abstand von einer Woche immer am gleichen Wochentag verteilen. Beginn jeweils um 14:30 Uhr, Ende 16:45 Uhr.

VHS und Seniorenbüro praktizieren das besondere Modell des Schulungsbegleiters/der Schulungsbegleiterin. Dabei werden die Kursleitenden der VHS durch Jugendliche unterstützt, die in bestimmten Phasen des Kurses den Seniorinnen und Senioren bei der Umsetzung der zuvor vermittelten Themen als LernbegleiterIn zur Hand gehen.

Damit erhöhen wir die Betreuungsintensität und die Effizienz der Übungsphasen merklich. Darüber hinaus wird der Dialog und das Verständnis zwischen den Generationen gefördert.

Weitere Informationen:	Seniorenbüro	Gisela Kaselow	Tel. 0781 82-2222
	VHS Offenburg	Barbara Haiden	Tel. 0781 9364-214

Betriebssysteme

Windows 8.1

Mit der Version 8.1 hat Microsoft auf die Kritik der vollständig veränderten Bedienung seines Betriebssystems reagiert. Mit den kleinen zusätzlichen Startoptionen zeigt sich Windows beinahe wie sein beliebter Vorgänger. Überraschenderweise geht es sehr sparsam mit den PC-Ressourcen um, so dass es auch für ältere Rechner durchaus eine Alternative darstellt. Dies ist auch unter dem Gesichtspunkt, dass Microsoft für Windows XP im April 2014 keinen Support mehr leistet, also auch keine Sicherheitsupdates mehr bereitstellt, ein wichtiges Kriterium für die Nutzer, die auf den alten Rechner ein neues System installieren müssen.
Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch ohne Touchscreen souverän mit der Oberfläche und den wichtigsten Bestandteilen des Betriebssystems zurecht kommen.
Zugangsvoraussetzung:
- Kurs Orientierungskurs bzw. entsprechende Grundkenntnisse sowie Grundlagenkenntnisse in Windows

‚Windows 8.1

Kacheln, zweiter Anlauf
Joachim Dufner
501160 € 97,00
Do, 25.09.14 - 06.11.14
17:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50

Windows 8.1

Kacheln, zweiter Anlauf
Joachim Dufner
501162 € 97,00
Di, 02.12.14 - 27.01.15
19:15 - 21:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50

Windows 8 - mit eigenem Notebook

Joachim Dufner
501158 € 80,00
Mi, 15.10.14 - 05.11.14
09:00 - 11:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 101
Seminarunterlagen 13,50 €

Windows 8 - mit eigenem Notebook

Joachim Dufner
501159 € 80,00
Do, 04.12.14 - 18.12.14
15:00 - 17:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Seminarunterlagen 13,50 €

Linux auf dem Stick

Ein komplettes Betriebssystem immer dabei
Edgar Hoffmann
501165 € 60,00
Sa, 18.10.14, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 307
In Zeiten von immer häufigeren und dreisteren Angriffen auch auf Privatpersonen mittels Viren, Trojanern oder Phishing bietet ein Betriebssystem auf Linux-Basis von Haus aus einen deutlich besseren Schutz als die weit verbreiteten Windows-Systeme. Grund genug also, sich mit Alternativen zu beschäftigen.
Das freie Betriebssystem GNU/Linux besticht durch Vielseitigkeit, Offenheit und Sicherheit und bietet somit die Basis für den zeitgemäßen Umgang mit dem PC als Alternative zu den Microsoft Betriebssystemen.
In diesem Wochenendkurs lernen Sie das Betriebssystem GNU/Linux anhand der Distribution „Ubuntu“ kennen. Diese steht inklusive aller benötigten Anwendungen auf einem bootfähigen USB-Stick als sogenanntes Live-System zur Verfügung.
Sie können am Ende des Kurses das System starten und mittels der installierten Standardprogramme die täglich anfallenden Aufgaben des PC-Alltags erledigen können.
Die Themen im Einzelnen:
- Was ist GNU/Linux, was bedeutet „Distribution“ und woher kommt Ubuntu
- Überblick über die Benutzeroberfläche „Unity“
- Internet mit Firefox / Multimedia mit VLC
- Dateien verwalten
- Komplettes Office immer dabei. Ein Blick auf LibreOffice und seine Komponenten
- Mails, Instant Messaging und Kommunikation
- Installation zusätzlicher Software

Zugangsvoraussetzung:
- Kurs Orientierungskurs bzw. entsprechende Grundkenntnisse

Erste Schritte mit meinem Mac

VHSpresso
Markus Dietze
501705 € 95,00
Sa, 06.12.14, 09:00 - 12:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305
Mit dem eigenen MacBook in die Applewelt einsteigen oder umsteigen!
Sie lernen die wichtigsten Grundlagen für den Umgang mit dem Betriebssystem auf Apple-Macintosh-Rechnern. Alle Übungen werden Sie auf Ihrem eigenen MacBook durchführen.
- Der Finder - Datenverwaltung (wo finde ich meine Daten wieder)
- Umgang mit dem Betriebssystem, Systemeinstellungen, Dock, Schreibtisch
- Safari - wie komme ich ins Internet
- Mail - Schreiben, Empfangen und Verwalten, Adressbuch, Kalender (ggf. Zugangsdaten mitbringen)

Voraussetzung:
- Für Teilnehmende ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen, die einen Mac bzw. OS X von Grund auf erklärt bekommen möchten und für Windows-Umsteiger.
- Mitbringen Ihres eigenen MacBooks
- Version 10.9.x, Mavericks

Im Kurs können Sie unser WLAN für den Internetzugriff nutzen.

Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, sie finden auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden!
Nach dem Anmeldeschluss, acht Tage vor dem Kurstermin, ist kein Rücktritt mehr möglich.

Office 2010

Word 2010 Grundstufe

Joachim Dufner

501200 € 80,00

Do, 15.10.14 - 13.11.14

19:15 - 21:45 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Wer von Textverarbeitung spricht, meint fast immer Word. In der Version 2010 ist die Bedienung der Software mit all ihren Funktionen und Möglichkeiten nicht einfacher geworden. Dennoch fällt der Einstieg leicht. Ein erster Beispieltext ist schnell aufgerufen und kann verändert werden. Es werden einzelne Zeichen und ganze Absätze mit unterschiedlichen Eigenschaften belegt, das Verändern von Seiteneigenschaften wie Ränder und Spalten geben dem Dokument ein ganz anderes Aussehen.

Wir zeigen Ihnen die wesentlichen Funktionen von Word, so dass Sie einfache Dokumente sicher erstellen können. Manche Funktionen werden in den einfachen Ausprägungen gezeigt und geübt, andere nur vorgestellt.

Der Besuch dieses Kurses soll Sie in die Lage versetzen, die Routineaufgaben mit Word im beruflichen und privaten Umfeld zu meistern. Gleichzeitig bildet er die Grundlage für die fortgeschrittenen Funktionen der Textverarbeitung.

Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:

- Kennen lernen der Arbeitsoberfläche
- Grundlagen der Textverarbeitung
- Texte überarbeiten und korrigieren
- Die Hilfefunktion von Word
- Absatz- und Zeichenformatierung, Seitenformat
- Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählungszeichen
- Rahmen, Linien, Schattierungen
- Datum, Uhrzeit, Sonderzeichen
- Einfache Kopf- und Fußzeilen
- Grundlagen Formatvorlagen
- Einfache Grafiken und Tabellen
- Einfaches Suchen und Ersetzen
- Anwenden der Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Drucken mit Word

Zugangsvoraussetzung:

- Kurs Orientierungskurs bzw. entsprechende Grundkenntnisse sowie Grundlagenkenntnisse in Windows

Seminarunterlage 13,50 €

Word Fachstufe

Christian Brand

501220 € 97,00

Do, 04.12.14 - 15.01.15

17:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Sie verfügen über die Fertigkeiten in der Bedienung von Word wie sie im Grundlagenkurs vermittelt wurden und möchten nun einige Funktionen der Software genauer oder vollständig kennen lernen und benutzen. Wir haben bei der Auswahl der Themen den Fokus auf die Anforderungen im Arbeitsumfeld gelegt, wobei auch in diesem Kurs keine vollständige Bearbeitung aller Funktionen und Befehle möglich sind.

Ausgewählte Inhalte:

- Erweiterte Optionen bei Nummerierungen und Aufzählungen
- Dokument- und Formatvorlagen
- Serienbriefe (verschiedene Quellen, Abfragen, Ausgabevarianten)
- Vorlage für Geschäftsbrief (Beispiel)
- Suchen und Ersetzen (fortgeschrittene Techniken und Kürzel)
- Grafische Gestaltungsmöglichkeiten und Grafiken
- Tabellen, einfache Formulare

Voraussetzung:

- Kenntnisse der in der Grundstufe vermittelten Inhalte.

Seminarunterlage 13,50 €

Hardware Software Netzwerke Support Seminare Service
IT die fruchtet.
Office com GmbH
Beratung - die fruchtet.
Ja, wir möchten verkaufen, aber nur, was Sie wirklich benötigen.
Heinrich-Hertz-Straße 12 | 77656 Offenburg
(direkt neben Papier Fischer im Industriegebiet OG West)
Telefon 0781 991666 | Fax 0781 991677
www.officecom-gmbh.de

Word - Serienbriefe

VHSpresso
Brigitte Petri
501704 € 95,00
Di, 11.11.14
16:00 - 19:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305

Serienbriefe sind mit die anspruchvollsten Produkte, die innerhalb der Textverarbeitung erstellt werden. Die Vielzahl von Quellen für die Speicherung der Ursprungsdaten und die beinahe unerschöpflichen Gestaltungsmöglichkeiten und Abfragevarianten machen diese Technik zu einer eigenen Wissenschaft.
Als versierte/r Anwender/in von Word kennen Sie die grundsätzliche Funktionsweise der Erstellung von Seriendokumenten. Wir werden diese ganz kurz rekapitulieren, bevor im Anschluss auf die vielfältigen Varianten eingegangen wird.

Programm
- Funktionsweise von Serienbriefen
- Serienbriefe mit Word-Steuerdateien
- Seriendruckfunktionen (Briefe / Etiketten)
- Abfragemöglichkeiten zur Inhaltssteuerung
- Zusätzliche Datenquellen (Excel, Outlook)

Vorkenntnisse
- sichere Anwendung von Word im täglichen Arbeitsumfeld

Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, sie finden auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden!
Nach dem Anmeldeschluss acht Tage vor dem Kurstermin ist kein Rücktritt mehr möglich.

Word Dokumentvorlagen

VHSpresso
Brigitte Petri
501706 € 95,00
Do, 22.01.15
16:00 - 19:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305

Vorlagen sollen dafür sorgen, dass Dokumente mit ähnlichem Inhalt oder Verwendungszweck den gleichen Aufbau haben, selbst wenn dieser komplexe Formatierungen oder immer gleich bleibende Informationen enthält. Die Einhaltung der DIN Normen als externe Vorgabe kommt hinzu.
Vorgeschriebene als auch notwendige Daten und Informationen sollen in allen Dokumenten vorhanden sein und in Größe, Form und Platzierung übereinstimmen. Damit diese Vorlagen dann auch immer zur Verfügung stehen, müssen sie an entsprechender Stelle im System abgelegt werden.
Die „Konfiguration“ der Dateien mit den unterschiedlichen statischen oder auch variablen Elementen wird in diesem Kurs vermittelt. Sie werden einfache Feldvariablen sowie fest stehende Informationen und grafische Elemente in Vorlagendateien ablegen und deren Verwendung üben.

Programm:
- Erstellen von Dokumentvorlagen
- Formatieren eines Geschäftsbriefes nach
- DIN 5008 und DIN 676
- Vorlagedateien speichern
- Übersichtliche Organisation der Dokumente

Vorkenntnisse
- sichere Anwendung von Word im täglichen Arbeitsumfeld

Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, sie finden auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden!
Nach dem Anmeldeschluss acht Tage vor dem Kurstermin ist kein Rücktritt mehr möglich.

Excel 2010 Grundstufe

Anwendung der Tabellenkalkulation und Erlernen der Bedienung der Software durch praxisnahe Übungen

Inhalte:
- prinzipielle Funktionsweise einer Tabellenkalkulation
- Kennen lernen der Programmoberfläche und Elemente
- erste Tabellen und Formeln
- Markiertechniken
- Einteilen und Variieren des Tabellenblatts
- Kopieren / Verschieben / Reihungen
- Einführung in relative und absolute Bezüge in Formeln
- grundlegende Tabellengestaltung
- grundlegende Seitengestaltung und Druckfunktionen

Voraussetzung:
- Kurs Erste Schritte oder vergleichbare Kenntnisse; Windows-Grundlagen und Mausbedienung

Excel 2010 Grundstufe

Andreas Müsse
501300 € 80,00
Mo, 29.09.14 - 03.11.14
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe

Dieter Heilmann
501310 € 80,00
Mi, 19.11.14 - 17.12.14
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe

Joachim Dufner
501320 € 80,00
Di, 13.01.15 - 24.02.15
17:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Fachstufe

Andreas Müsse
501350 € 97,00
Mo, 10.11.14 - 15.12.14
18:30 - 20:45 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Erweiterung und Festigung der in der Grundstufe erworbenen Kenntnisse und das Erlernen folgender zusätzlicher Inhalte:
- Vertiefung Zahlenformate
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Wiederholung relative / absolute Bezüge
- Verwendung von Namen in Formeln
- Zellen duplizieren, differenziertes Einfügen und Transponieren
- Daten auswerten mit Excel-Datenbankfunktionen
- Erweiterte Druckfunktionen und Bildschirmansichten
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
- Schützen von Mappen und Tabellen
- Erstellen von Diagrammen

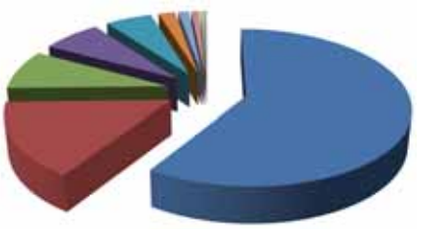
Zugangsvoraussetzung:
- Kenntnisse der in der Grundstufe vermittelten Inhalte.

Seminarunterlage 13,50 €

Excel - Pivot Tabellen

VHSpresso
Brigitte Petri
501700 € 95,00
Mi, 19.11.14, 16:00 - 19:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305

Was ist eine Pivot-Tabelle?
Eine Pivot-Tabelle stellt eine besondere interaktive Tabellenansicht dar. Mit ihr können Sie (umfangreiche) Datenbestände mittels verschiedener Filter-, Gruppierungs- und Berechnungsmethoden übersichtlich anzeigen und analysieren.
Gute Kenntnisse in Excel werden vorausgesetzt.
Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, sie finden auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden!
Nach dem Anmeldeschluss, acht Tage vor dem Kurstermin, ist kein Rücktritt mehr möglich.



Excel - Aussagekräftige Grafiken & Diagramme

VHSpresso
Andreas Müsse
501701 € 95,00
Sa, 22.11.14, 09:00 - 12:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305
Welches Diagramm zeigt das nüchterne Ergebnis der Tabelle am eindrücklichsten? Auf welche Aussage soll das Augenmerk gelegt werden?
Die vielfältigen Optionen bei der Diagrammwahl in Excel werden oft willkürlich gewählt. Die erstellten Diagramme sind meist schön anzusehen, erfüllen aber nicht immer ihren eigentlichen Zweck, nämlich gezielt auf die für den Adressaten wichtigen Ergebnisse hinzuweisen.
Gute Kenntnisse in Excel werden vorausgesetzt.
Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, sie finden auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden!
Nach dem Anmeldeschluss acht Tage vor dem Kurstermin ist kein Rücktritt mehr möglich.

PowerPoint 2010 Einfach(e) Folien erstellen

Andreas Müsse
501400 € 75,00
Sa, 08.11.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305
Das Präsentationsprogramm PowerPoint ist nach wie vor die klassische Software für Präsentationen jeder Art: für eine schnelle Information ebenso geeignet wie für aufwändige und vielschichtige Bildershows mit multimedialen Inhalten. Meist dient PowerPoint als Unterstützung für einen Vortrag, jedoch auch als permanente Informationsplattform auf Messen oder Veranstaltungen.
In diesem Seminar erstellen Sie eine einfache Präsentation mit unterschiedlichsten Inhalten wie Texte, Aufzählungen, Tabellen, Bildern. Sie lernen den Einsatz des Folienmasters und arbeiten mit mehreren unterschiedlich gestalteten Masterfolien, die Sie einzelnen oder mehreren Folien in Ihrer Präsentation zuordnen.
Die Druckfunktionen für Folien, Handzettel und Notizen hält Ihre für den eigentlichen Vortrag benötigten zusätzlichen Daten auf dem gleichen Stand.
Interessante Tipps für die Gestaltung einer Präsentation und ein Überblick der Leistungsfähigkeit von PowerPoint ergänzen das Seminar.
Ziel:
Bildschirmpräsentationen auf Basis vorhandener Daten erstellen können.
Inhalte:
- Benutzeroberfläche und Funktionen
- Präsentationstechniken
- Erstellen von Folien und Vortragsunterlagen anhand von Texten und Grafiken
- Gestalten von elektronischen Bildschirmpräsentationen
- Einsatz von Masterfolien

Zugangsvoraussetzung:
Orientierungskurs oder entsprechende Grundkenntnisse und Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel

Outlook 2010

Joachim Dufner
501150 € 43,00
Mi, 05.11.14 - 12.11.14
19:15 - 21:30 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Mit der Version 2010 von Outlook hat sich am Aussehen und an der Bedienung des Programms einiges geändert. Die Navigation ist mit Menü- und Buttonleiste möglich. Es gibt durchaus wichtige Gründe, Outlook 2010 zu testen oder umzusteigen, selbst wenn in absehbarer Zeit der Einsatz der Version 2013 geplant ist:
- Verwaltung mehrerer E-Mail-Konten von einer zentralen Stelle
- große Mengen von E-Mail-Nachrichten lassen sich problemlos verwalten
- häufig anfallende Vorgänge können zu Befehlen zusammengefasst werden, die mit nur einem Klick ausgeführt werden können
- leistungsfähigere und bedienerfreundlichere Zeitplanung
- eingängige und gut verständliche Suchfunktion
- Möglichkeiten zur Hervorhebung von E-Mail-Nachrichten

Wir unterstützen Sie beim Kennenlernen der neuen und veränderten Funktionen.
Seminarunterlage 13,50 €

Libre Office

Libre Office - Die freie Alternative

Einfacher Einstieg in die wichtigsten Anwendungen
Edgar Hoffmann
501170 € 98,00
Mo, 12.01.15 - 09.02.15
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Wer im PC-Bereich „Office“ sagt, meint meist das Paket der Firma Microsoft.
Es gibt jedoch auch freie Alternativen, die jedem/r Anwender/Anwenderin zur Verfügung stehen. Eine davon ist LibreOffice. Dieses Office-Paket beinhaltet alle Module, die für den täglichen Gebrauch benötigt werden:
- Writer, eine Textverarbeitung
- Calc, die Tabellenkalkulation
- Impress, das Präsentationsprogramm

LibreOffice ist dabei nicht nur einfach bedien- und erlernbar, sondern darüber hinaus auch kompatibel zu MS-Office. Es steht sogar eine portable Version bereit, was es Ihnen erlaubt, Ihr Office-Paket überall hin mitzunehmen und so immer eine vertraute Arbeitsumgebung dabei zu haben.
In diesem Kurs vermittelte Inhalte:
- Wieso ein „anderes“ Office-Paket?
- Ein erster Überblick über die Programmoberfläche der Module

Writer:
Grundlagen der Textverarbeitung, Texte öffnen, verändern, speichern (in verschiedenen Formaten) Texte überarbeiten und korrigieren, Absatz- und Zeichenformatierung, Seitenformat, Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählungszeichen, Rahmen, Linien, Schattierungen, Datum, Uhrzeit, Sonderzeichen, einfache Kopf- und Fußzeilen, kurze Einführung in Formatvorlagen, Grafiken und Tabellen einfügen, Suchen und Ersetzen im Dokument, Drucken
Calc:
Prinzipielle Funktionsweise einer Tabellenkalkulation, Tabellen öffnen, verändern, speichern (in verschiedenen Formaten), Eingabe erster Werte und Formeln
Seminarunterlage 16,50 €

Programmierung

Joomla - Einstieg in ein Content-Management-System (CMS)

findet auch in den Herbstferien statt
Dieter Heilmann
501552 € 88,00
Mo, 06.10.14 - 03.11.14
19:15 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Content Management Systeme (CMS) bieten die Möglichkeit, Webseiten aktuell zu halten und einfach zu pflegen, ohne die zugrunde liegende Software selbst zu programmieren. Das kostenfreie Joomla ist eines der beliebtesten CMS am Markt, das mittlerweile von vielen Hostern vorinstalliert nutzbar ist. Somit entfällt diese Hürde für EinsteigerInnen. Es ist gut geeignet für die Erstellung hochwertiger und leicht zu pflegender Homepages für Privatpersonen, Vereine und kleine, mittelständische Unternehmen.
Die Schulungsinhalte im Einzelnen:
- Konfiguration und Benutzerverwaltung
- Beiträge, Kategorien und Bereiche
- Menüzuordnung
- Joomla Komponenten
- Sinnvolle Erweiterungen einbinden und nutzen
- Visuelle Templates ändern und anpassen

Kursziel:
Sie können eine einfache Webpräsenz mit

mehreren Seiten inkl. Bildern mit Joomla erstellen, warten und diese auf einem Webserver publizieren.
Voraussetzung:
- Gute Windows- und Internetkenntnisse, Grundkenntnisse in HTML wären von Vorteil

Seminarunterlage 16,50 €

HTML & CSS Grundlagen

Werner Gutmann
501550 € 80,00
Do, 20.11.14 - 04.12.14
19:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305
HTML (HyperTextMarkupLanguage) ist die Sprache des Internet. Jede WWW-Seite im Internet basiert auf HTML. Mit „reinem HTML" versteht Sie jeder Browser! Wenn die gängigen Baukastensysteme der Internet-Provider Ihren Anforderungen nicht mehr genügen, werden Sie an den Grundlagen des HTML nicht mehr vorbei kommen. Mit den Cascading Style Sheets (CCS) gelingt ein einheitliches Aussehen des Webauftritts. So werden den unterschiedlichsten Elementen immer gleiche Formatierungsregeln zugewiesen, ganz so wie mit einer Format- oder Dokumentvorlage in Word.
In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe einfacher Werkzeuge solche Seiten zu erstellen. Die notwendige Software haben Sie bereits auf Ihrem PC zu Hause - ein einfacher Texteditor (z. B. Notepad) genügt, wenngleich für komplexere Projekte ein spezielles Programm unabdingbar ist.
Inhalte:
- Was ist HTML?
- Aufbau eines HTML-Dokumentes
- Gestaltung von Text und Grafiken
- lokale und globale Links
- Aufbau von Tabellen und Formularen
- Layoutgestaltung mit floating div

Voraussetzung:
- Grundlagenkenntnisse und sicherer Umgang mit Windows
- Gute Kenntnisse des Internets und dessen Funktionsweise

FOTOGRAFIE

Digital Fotografieren

Die Grundlagenkurse zur Digitalen Fotografie richten sich an Teilnehmende, die sich noch nicht mit der (Digital-) Fotographie näher beschäftigt haben und mit ihrer eigenen Kamera bessere Bilder machen und bewusster fotografieren wollen.
Im Kurs werden die Funktionen der Digitalkamera erörtert (welcher Knopf für was), die bereits bei einem Einstiegsmodell einer Kompaktkamera vorhanden sind. Selbstverständlich können wir hier nicht alle vorhandenen Kameras im Einzelnen erklären, besprechen und zeigen. Die Menüs und die darin verwendeten Begriffe und Funktionen ähneln sich aber sehr, so dass Sie mit entsprechenden Hinweisen die jeweiligen individuellen Lösungen Ihres Kameramodells ergründen und erfahren können.
Es werden allgemeine fotografische Fragen beantwortet und deren Auswirkungen auf die (Digital)-Fotografie. Dazu gehören der Weißabgleich, ISO Einstellungen, Unterschiede von digitalem und analogem Zoom, Zusammenhang von Bildgröße, Pixelzahl des im Gerät verbauten Bildsensors und der angestrebten Ausgabegröße eines Motivs auf Papier, Blende und Tiefenschärfe. Die Bildgestaltung wird wie die Blitztechnik kurz angerissen.
Damit legen wir die Grundlagen für die individuelle und ambitionierte Beschäftigung mit der Digitalfotografie sowie dem Besuch der Aufbaukurse mit der Spiegelreflexkamera.
Abhängig vom jeweiligen Kursleitenden werden noch unterschiedliche weitere Schwerpunkte gesetzt, die Sie bitte aus den nachfolgenden Kursbeschreibungen entnehmen.
In allen Grundlagenkursen wird die Theorie mit praktischen Übungen in die Tat umgesetzt.

Digital Fotografieren

Wochenendkurs für AnfängerInnen und zum Wiederauffrischen
Günther Berthold
501615 € 56,00
Fr, 24.10.14, 17:30 - 20:30 Uhr
Sa, 25.10.14, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Gemeinsam wird fotografieren gegangen, um das Wissen praktisch umzusetzen. Rund um das Kulturforum gibt es eine Vielzahl von möglichen Motiven, um die verschiedenen Themen praktisch zu erfahren. Danach werden die Bilder besprochen (ca. 1 Std) und ggf. noch Tipps für den Bildaufbau gegeben. Die Art der Kamera, die Sie besitzen, spielt keine Rolle.
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, ggf. Stativ

Digital Fotografieren

Workshop: Fotografieren und Bildbesprechung
Günther Berthold
501617 € 56,00
Fr, 09.01.15, 17:30 - 20:30 Uhr
Sa, 10.01.15, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben. Es sollte das Wissen über Blende, Zeit und ISO vorhanden sein. Gemeinsam werden wir praktische Übungen machen und die Aufnahmen danach besprechen und analysieren. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Praxis, es werden aber auch theoretische Sequenzen dabei sein und allgemeine fotografische Fragen beantwortet werden. Dies alles wird die Grundlage sein für die individuelle und ambitionierte Beschäftigung mit dem Hobby Digitalfotografie. Die Art der Kamera, die Sie besitzen spielt keine Rolle.
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, ggf. Stativ

Digitale Fotopraxis

Workshop für alle die bessere Fotos machen wollen.
Bitte bringen Sie Ihre Kompaktkamera oder Spiegelreflex, die Bedienungsanleitung und Ihre Fragen mit. Wir erarbeiten Antworten und Lösungen.
Wir sind von 6 Kursterminen auf 4 Exkursionen und Praxisetappen mit der Gruppe unterwegs. Sie lernen dabei Zusammenhänge von Blende und Verschlusszeit kennen, Fotos zu gestalten und zu beurteilen, dabei den richtigen Bildausschnitt festzulegen und auf Störfaktoren zu achten.
Sie lernen an praktischen Beispielen in den Themenfeldern:

- Makrofotografie: fotografieren von Miniaturen, Goldschmuck, Kerzenlicht, Staubgefäßen von Blumen - im Blickfeld eine selbstgestaltete Glückwunschkarte.
- Reisefotografie: fotografieren in der Landschaft, mit Zoom- und Weitwinkeleinstellung, auch Panorama-Aufnahmetechnik. Welches Fotozubehör zur Reise? Wie erhalte ich von meinem schönsten Reisefoto ein Poster?
- Architekturfotografie und Innenräume: fotografieren vor Ort, im Innenraum einer Kirche oder Museum, mit und ohne Blitz. Wie fange ich das Flair und die architektonische Aussage ein?
- Gruppen und Porträtfotografie: fotografieren von Menschen, auch im Gegenlicht, mit indirektem Blitz, mit Zubehör wie Weichzeichner, Aufheller, Stativ. Was ist die Schokoladenseite im Porträt?
- Bewegte Objekte/Sportaufnahmen: fotografieren von Wasser, am Wasser, Spiegelungen. Wie banne ich den quirligen Enkel auf ein Foto?
- Nachtfotografie: fotografieren beim Ausflug in die nachtblaue Stadt, Dämmerung, die Blaue Stunde, fließender Straßenverkehr, beleuchtete Gebäude, ungewöhnliche Blickwinkel. Was ist wichtig für die Bildaussage?

Nach diesem Kurs haben Sie Ihr Auge geschult für bessere Bilder!

Digitale Fotopraxis

Klemens Hansert
501610 € 60,00
Mi, 01.10.14 - 12.11.14
17:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt

Digitale Fotopraxis

Klemens Hansert
501612 € 60,00
Mi, 01.10.14 - 12.11.14
09:30 - 11:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 302
Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Schutterwald

Fotokurs für Kinder

Ferienkurs für Kinder ab 10 Jahren
Klemens Hansert
501620 € 27,00
Fr, 24.10.14 - 28.10.14
15:00 - 16:30 Uhr, 4 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Wir lernen den Umgang mit der eigenen Digitalkamera und dies beim Fotografieren. In der 1. Stunde steht Makrofotografie auf dem Programm - Kleines wird groß. In der 2. Stunde fotografieren wir in der Natur - Landschaftsfotografie, Tiere und Pflanzen. In der 3. Stunde fotografieren wir Gruppen, Personen in Bewegung und Porträts. In der 4. Stunde beurteilen wir gemeinsam unsere gemachten Fotos. Wir lernen Grundlegendes über Präsentation im Fotobuch, in einer Diaschau und als Vergrößerung im Bilderrahmen. Zu dieser Stunde sind auch die Eltern herzlich eingeladen.

Digital Fotografieren Spiegelreflexkamera

Sie haben eine Spiegelreflexkamera und fotografieren nur mit der Vollautomatik. Mit diesem Kurs wollen wir Ihnen die zusätzlichen Möglichkeiten Ihrer Kamera zeigen.
Die Grundlagen wurden im Grundkurs Digitale Fotografie gelegt. Die Begriffe und die technische Bedeutung von ISO, Blende, Tiefenschärfe sind Ihnen bekannt. Nun werden wir mit diesen einzelnen Faktoren „spielen“, sie bewusst miteinander kombinieren und dazu das Element der Aufnahmezeit einfügen.
Die Themen Bildgestaltung und die Optionen durch Wechselobjektive erhalten damit eine weitere Bedeutung. Die Unterschiede von eingebautem oder zusätzlichem Blitz werden besprochen und beispielhaft gezeigt, sind allerdings nicht Thema spezieller praktischer Übungen.
Wie in den Grundlagenkursen werden die Lernziele durch eigene Erfahrungen während des Kurses erarbeitet und besprochen. Dies bedeutet aber auch, dass Sie die Zeit zwischen den einzelnen Terminen für gezielte eigene Fotosessions nutzen sollten, in denen Sie die jeweils besprochenen Themen umsetzen.

Digital Fotografieren Spiegelreflexkamera

Markus Dietze
501622 € 70,00
Do, 25.09.14 - 06.11.14
17:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Digital Fotografieren Spiegelreflexkamera

Markus Dietze
501624 € 70,00
Sa, 15.11.14 - Sa, 29.11.14
10:00 - 14:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

INDIVIDUELL ZUGESCHNITTENE SCHULUNGEN FÜR IHREN BETRIEB

Der Programmbereich „Berufliche Bildung“ richtet sich auch an Firmen, die an einer fundierten Weiterbildung ihrer MitarbeiterInnen interessiert sind.
Nicht immer entsprechen die ausgewiesenen Kurse in unserem Programmheft Ihrem spezifischen Bedarf.
Wir können Ihnen auf Wunsch gerne mehr bieten. Sollten Sie nicht den Kurstyp oder das fachspezifische Angebot, den Schwierigkeitsgrad oder den entsprechenden Zeitraum finden, der Ihren Vorstellungen entspricht, so wenden Sie sich an uns. Unsere qualifizierten KursleiterInnen unterrichten Sie auch gerne in Kleingruppen.

INHOUSE-SEMINARE

Wenn Sie ein besonderes Problem haben, z. B. Mitarbeiter/innen kurzfristig schulen müssen, so sind wir auch in der Lage, mit fachlich qualifiziertem Personal zu Ihnen zu kommen. Interessierte Firmen können sich mit der Abteilungsleitung „Berufliche Bildung“ in Verbindung setzen, um ein maßgeschneidertes Seminar- oder Kursangebot abzusprechen.

Ihr Ansprechpartner:
Alfred End
Tel.: 0781 9364-235
Fax: 0781 9364-96-235
alfred.end@vhs-offenburg.de

Digitale Bildbearbeitung

Fotoalbum selbst gestalten

Mit den digitalen Erinnerungsfotos und einem der zahlreichen Webdienste kann im Handumdrehen ein attraktives Fotoalbum mit persönlicher Note entstehen - und das zu einem äußerst attraktiven Preis. Es sind ideale Geschenke und auch das lästige Einkleben und Beschriften der Fotos ist schon erledigt.
Inhalte: Erforderliche Einstellungen im Fotobuchprogramm - Entwurf des Fotobuches mit Hilfe des Fotobuch-Assistenten - Wahl der Buchgröße und des Einbandes mit Titelgestaltung - Layouts und Hintergründe der Buchseiten - Bildgröße, Bildlage und Bilddrehung - Einsatz des Texteditors für Überschriften und Bildtexte - Bildverbesserung mit dem integrierten Bildbearbeitungseditor - Fertigstellung des Buches für den Druck
Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und Textverarbeitung sind von Vorteil.
Alle Teilnehmenden in diesem Kurs erhalten einen Gutschein von 26,95 € für ein Fotobuch von CEWE.

Neuried

Fotoalbum selbst gestalten -
Digitale Druckdienste im Internet nutzen
Klemens Hansert
501630 € 49,00
Do, 02.10.14 - 23.10.14
18:30 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Realschule Neuried, Ichenheim, EDV-Raum 05, Bauteil B, UG

Fotoalbum selbst gestalten -
Digitale Druckdienste im Internet nutzen
Klemens Hansert
501632 € 49,00
Mi, 26.11.14 - Mi, 17.12.14
18:30 - 20:30 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Fotoalbum selbst gestalten -
Digitale Druckdienste im Internet nutzen
Klemens Hansert
501634 € 49,00
Mi, 14.01.15 - Mi, 04.02.15
18:30 - 20:30 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Hohberg

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten
Wolfgang Seitz
501640 € 35,00
Fr, 28.11.14 - 05.12.14
15:00 - 17:15 Uhr, 2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum
Picasa ist ein kostenloses Programm von Google zur Verwaltung und Bearbeitung digitaler Bilder. Die Vielseitigkeit und einfache Handhabung machen dieses Programm auch für Nichtfachleute benutzerfreundlich. Mit Picasa können Sie Ihre Bilder nach Ereignissen sortieren, Fotoalben erstellen, Diaschows anspruchsvoll gestalten und auch Fotos im Internet als Webalben zur Verfügung stellen. Sie können Ihre Bilder bearbeiten und nachbessern: rote Augen entfernen, Bilder drehen oder Bildausschnitte festlegen.
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Liebe Kursbesucher,

nicht stehen bleiben, sondern immer wieder Neuland in den Blick nehmen – das gehört zu den Aufgaben einer Außenstellenleiterin. Mitunter wird uns diese Arbeit erleichtert, weil künftige Kursleitende mit Ideen auf uns zukommen. Nicht jeden Vorschlag können wir umsetzen. Wichtig ist, dass der Inhalt mit dem Auftrag der Volkshochschule in Einklang zu bringen ist.

Unsere Angebote müssen Hand und Fuß haben und erklärbar sein. Es dürfen auch keine Versprechen gemacht werden, die dann nicht einzuhalten sind. Kurzum: Der gesunde Menschenverstand muss sich angesprochen fühlen.

Neu in diesem Semester ist die Heilpraktikerin Simone Kottirsch, die gleich mit zwei Vorträgen unser Programm bereichern will: Es geht um „Ohrakupunktur“ und um den Zusammenhang von Magen, Darm und Seele („Ich habe es satt“). Wer teilnehmen will, muss sich anmelden. Wir wollen an den Abenden für eine vertrauensvolle Atmosphäre sorgen, die es allen Besuchern ermöglicht, Fragen zu stellen. Trauen Sie sich!

Ursula Junker
Außenstellenleiterin Schutterwald

Photoshop / InDesign

Mit Adobes Creative Suite erhalten Sie bereits in der Standardversion die Mercedesausführungen für Layout (InDesign), Bildbearbeitung (Photoshop) und Illustration (Illustrator) plus das Werkzeug für die Weitergabe an die Druckvorstufe (Acrobat Pro/Distiller). Jedes der drei Programme kann auch druckfertige Dateien generieren.
So richtig interessant wird aber erst das gute Zusammenspiel der einzelnen Komponenten. Die Spezialprogramme als Vorarbeiter und der Feinschliff in InDesign schon deshalb, weil fast immer neben den grafischen Elementen viel und präzise mit Text in allen Varianten gearbeitet werden muss.
Mit Photoshop und InDesign greifen wir die beiden prominentesten Werkzeuge heraus.

Photoshop - Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung
Julia Schweiger
501650 € 125,00
Di, 18.11.14 - 16.12.14
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die „fotografischen“ Gestaltungstechniken von Photoshop. Im Mittelpunkt der praktischen Übungen stehen die Veränderung von Helligkeit, Kontrast und Gradation, Farbbalance und Farbkorrektur, selektive Bildbearbeitung und weitere Funktionen. Dabei werden für das Verständnis und Einordnung der Bildbearbeitung wichtige Grundlagen wie beispielsweise der Zusammenhang von Bildauflösung, Bildqualität, Dateigröße und Farbinformation erläutert.
Inhalte:
- Einfache Auswahlwerkzeuge
- Ebenen und Masken
- Bildausschnitt wählen und freistellen
- Fotomontagen erstellen
- Vektorobjekte, Pfade und Text
- Ausgabe der erstellten Objekte

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse in Windows
- Zugang zu einem System mit Photoshop

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 16,00 €

Photoshop - Weitere Werkzeuge und Kniffe

Julia Schweiger

501654 € 125,00

Di, 13.01.15 - 10.02.15

19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Seminarunterlage 16,00 €

Die ersten Schritte mit Photoshop liegen hinter Ihnen und mit den gelernten und geübten Verfahrensweisen können Sie bereits korrigierend und manipulierend auf die Bilder einwirken. In der Fortsetzung lernen Sie, nach Wiederholung und Vertiefung bereits vorgestellter Werkzeuge, einige Funktionen von Photoshop kennen, die mit der traditionellen Bildbearbeitung weniger zu tun haben, die aber sehr interessante und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten ermöglichen.

Inhalte:

- Kurze Wiederholung (Werkzeuge, Masken, Farbkorrekturen)
- Weitere Optionen zu den Werkzeugen erarbeiten
- Einfache Vektorgrafiken, Pfade und Texte
- Smartobjekts, Filter und Effekte
- Erste Animierte gif's
- Praktische Aktionen - automatisierte Abläufe in Photoshop

Voraussetzung:

- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Kenntnisse von Adobe Photoshop, die denen der im Basiskurs vermittelten Inhalten entsprechen
- Zugang zu einem System mit Photoshop zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.

Photoshop - Freistellen von Objekten

VHSpresso

Julia Schweiger

501702 € 95,00

Sa, 24.01.15, 09:00 - 12:00 Uhr

VHS, EDV-Raum 305

Um Objekte freizustellen wird sehr oft viel Zeit investiert. Und meist doch nicht das gewünschte Ergebnis erzielt. Die Werkzeugpalette von Photoshop stellt sehr mächtige Werkzeuge zur Verfügung, die je ach Motiv unterschiedlich effizient eingesetzt werden können. Mit mehreren Beispielen zeigen wir unterschiedliche Vorgehensweisen.

Gute Kenntnisse in Photoshop werden vorausgesetzt.

Programmversion: Photoshop CS6

Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, sie finden auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden! Nach dem Anmeldeschluss acht Tage vor dem Kurstermin ist kein Rücktritt mehr möglich.

InDesign - Einstieg ins Profilayout

Elina Weigel

501670 € 125,00

Mi, 08.10.14 - 12.11.14

19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Innerhalb dieses Kurses mit InDesign produzieren wir eine kleine Informationsbroschüre mit unterschiedlichen grafischen Elementen. Die einzelnen Teile sind bereits als Vorlagen vorhanden (Textbeiträge, Grafiken, Bilder) und sollen nun mit Hilfe von InDesign angesprechend „gesetzt" werden. Zum Abschluss wird eine PDF direkt aus InDesign generiert, die für die Druckvorstufe geeignet wäre. Den ausführlicheren Part mit dem Distiller behalten wir uns für das optionale Seminar vor.

Im Rahmen des Kurses werden die möglichen anderen „Baustellen" wie Bildbearbeitung, Grafikformate und Ausgabeprofile als Teile des übergreifenden Produktions- und Gestaltungsprozesses angesprochen, sind jedoch nicht Ziel und Inhalt des Kurses.

Inhalte:

- Satz einer fiktiven Broschüre mit InDesign
- Benutzung der Platzierungs- und Ausrichtungstools
- Kennen lernen der verschiedenen Bildschirmansichten

Voraussetzung:

- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Erfahrung mit der Fragestellung einer Broschürenproduktion
- Zugang zu einem System mit InDesign zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.

Seminarunterlagen 16,00 €

InDesign - Broschüren und Hefte

Ann-Cathrin Krämer

501675 € 125,00

Do, 05.02.15 - 05.03.15

18:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Die InDesign-Aufbaustufe richtet sich an AnwenderInnen, die bereits über solide Grundkenntnisse verfügen. Anhand praxisorientier-

Bildungsprämie

Sie wollen beruflich weiterkommen und möchten sich weiterbilden? Sie haben schon einen Kurs oder Lehrgang gefunden, den Sie sich so aber nicht leisten können? Oder Sie möchten zum Thema Weiterbildungsangebote beraten werden? In jedem Fall sind Sie bei der Bildungsprämie richtig.

Seit Dezember 2008 zahlt sich Weiterbildung auch im wörtlichen Sinn aus - mit der Bildungsprämie. Denn wenn Sie einen Kurs, einen Lehrgang oder ein Seminar besuchen, um im Beruf ein Stück voran zu kommen, erhalten Sie einen Prämiengutschein - es gibt also Bares vom Staat. Der Prämiengutschein kann für Sie bis zu 500,- Euro wert sein.

Bringen Sie zum Beratungsgespräch alle wichtigen Unterlagen mit (Lichtbildausweis, Einkommensteuerbescheid oder letzte Lohnabrechnung und, sollten Sie kein EU-Bürger sein, eine gültige Aufenthaltserlaubnis). Zur Vorbereitung auf den Termin überlegen Sie bitte, welche Weiterbildung Sie machen möchten.

Grundsätzlich gilt: Erst beraten lassen, dann anmelden!

Förderbedingungen

Bedingung für den Erhalt eines Prämiengutscheins ist, dass man durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig ist und das zu versteuernde Jahreseinkommen die Grenze von 20.000 Euro nicht übersteigt (bei gemeinsamer steuerlicher Veranlagung: 40.000 Euro). Wer eine Weiterbildungsmaßnahme in Anspruch nimmt, bekommt im Rahmen der Bildungsprämie einen Prämiengutschein, der die Hälfte der Weiterbildungskosten bis maximal 500 Euro abdeckt.

Ihr Ansprechpartner:

Benjamin Köhler

Tel.: 0781 9364-224, Fax: 0781 9364-96-224

benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Die Förderkriterien werden bei einem Beratungsgespräch individuell geprüft. Dieses Gespräch ist eine formale Voraussetzung für eine Förderung.

Was wird gefördert?

Die Bildungsprämie fördert grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind, die wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und Kompetenzen erweitert. Dies reicht vom Lehrgang für ein PC-Programm über Kompakt-Sprachkurse bis hin zu fachspezifischen Fortbildungen, wie etwa einem Grundlagenkurs für Existenzgründer.

Ob eine Maßnahme unter die Förderfähigkeit fällt, erfahren Sie über die Hotline: 0800- 2623 000 oder im persönlichen Beratungsgespräch in ihrer Beratungsstelle.

Wer wird gefördert?

Erwerbstätige in verschiedenen Formen, Angestellte, Selbständige, mithelfende Familienangehörige und BerufsrückkehrerInnen.

Nicht gefördert werden:

- Frauen und Männer, die ALG I oder ALG II erhalten
- Frauen und Männer, die Anspruch nach dem AFBG (Meister-Bafoeg) haben
- Frauen und Männer ohne Arbeitserlaubnis für Deutschland
- Schülerinnen und Schüler sowie Auszubildende, Studierende oder RentnerInnen und Pensionäre

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

ter Projektarbeiten lernen Sie die erweiterten Möglichkeiten von InDesign kennen.
Inhalte:
- Komplexe Dokumente u. Formate erstellen
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Arbeiten mit Transparenzen und Effekten
- Bucherstellung, Inhaltsverzeichnis, Index
- Bibliotheken erstellen, verwalten und bearbeiten

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Kenntnisse von Adobe InDesign, die denen der im Basiskurs vermittelten Inhalte entsprechen
- Zugang zu einem System mit InDesign CS zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 16,00 €

CorelDRAW und Corel PhotoPaint
Grafik und Fotobearbeitung
Team der VHS
501680 € 125,00
Do, 05.02.15 - 05.03.15
18:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Corel Draw ist ein Universalprogramm für die Erstellung von professionellen Grafiken mit einer Vielzahl von Zusatzprogrammen und Funktionen. Visitenkarte, Briefpapier, ein individuelles Firmenlogo oder ein ganzer Prospekt können damit realisiert werden. Auch für technische Zeichnungen ist die Software geeignet. Dazu kommt ein reicher Fundus an Vorlagen, Grafiken, Bildern und Schriften.
Wir erstellen ein kleines Plakat mit unterschiedlichsten Objekten, das die vielfältigen Möglichkeiten von CorelDraw zeigt.
Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows

Seminarunterlagen 16,00 €

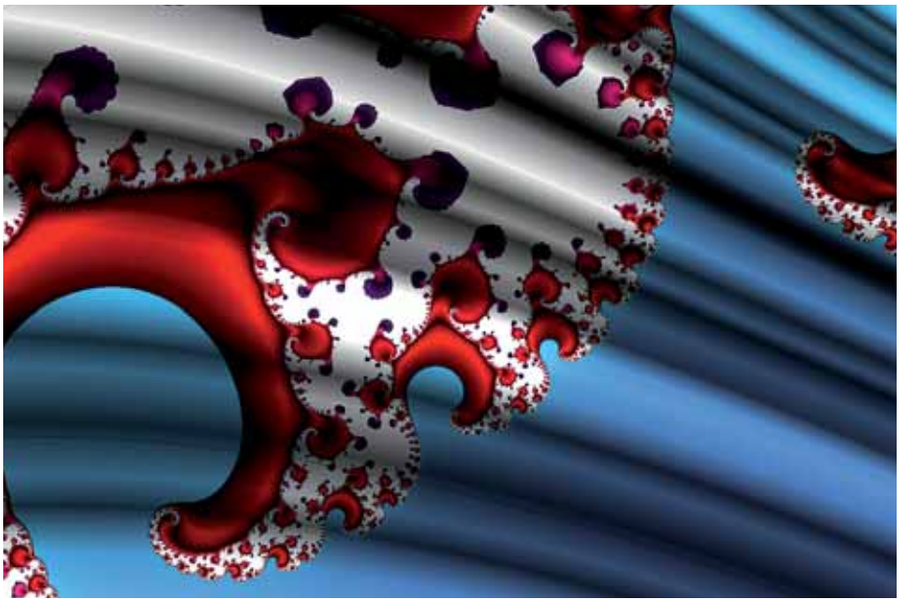
Computerschreiben

Dieser Kurs basiert auf dem multisensorischen Lernen. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen - so kann das Erlernen des Computerschreibens auch für Sie zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden. Es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen, praktische Übungen sichern das Ergebnis. Schon nach wenigen Stunden fühlen Sie sich auf dem Tastenfeld wie zu Hause - ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und -schnelligkeit schließen sich Übungen an - mit dieser Methode macht das Training einfach Spaß! Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Der Kurs beinhaltet keine Briefgestaltung und ist kein Ersatz für Textverarbeitungskurse. Schulungsunterlage im Preis enthalten.

Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs Herbstferien
Susanne Haiden
504110 € 73,00
Mo-Do, 27.10.14 - 30.10.14
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Schutterwald

Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs Herbstferien
Itzel Vicarte
504112 € 73,00
Mo-Do, 27.10.14 - 30.10.14
13:00 - 16:00 Uhr, 4 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum
Preis ist Schülergebühr



Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs Weihnachtsferien
Itzel Vicarte
504114 € 73,00
Mo/Di/Fr, 29.12.14 - 02.01.15
13:00 - 17:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs Fasnachtsferien
Itzel Vicarte
504116 € 73,00
Mi/Do/Fr/Sa, 18.02.15 - 21.02.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben
an zwei Wochenenden
Susanne Haiden
504140 € 85,00
Fr, 21.11.14/28.11.14, 17:00 - 19:30 Uhr
Sa, 22.11.14/29.11.14, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Computerschreiben
an zwei Wochenenden
Susanne Haiden
504145 € 85,00
Fr, 23.01.15/30.01.15, 17:00 - 19:30 Uhr
Sa, 24.01.15/31.01.15, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

KAUFMÄNNISCHE KURSE

Lexware und Datev

Buchhaltung mit Lexware - kompakt

Petra Brunner

502110 € 175,00
Fr, 14.11.14 - 12.12.14
17:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Ziel:
Vermitteln der Grundlagen des bedienerfreundlichen Lexware Buchhalter Programmes, sowie die praktische Durchführung einer betrieblichen Buchhaltung anhand von Beispielen.

Inhalte:
- Tipps zur schnelleren und betriebsspezifischeren Handhabung des Programmes
- Sämtliche Auswertungsmöglichkeiten
- Betriebswirtschaftliche Auswertung, Journal, Kontenblätter
- Offene Posten-, Summen- und Saldenliste
- Ust-Voranmeldung

Zugangsvoraussetzung:
- Grundkenntnisse in der Bedienung der Windows-Oberfläche.

Lohn & Gehalt mit Lexware - kompakt

Petra Brunner

502115 € 175,00
Mi, 22.10.14 - 26.11.14
09:00 - 11:30 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Ziel:
Anhand von Praxisfällen werden die TeilnehmerInnen mit der Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware vertraut gemacht.

Inhalte:
- Basiswissen in Lohnsteuer
- Sozialversicherungs- und Arbeitsrecht
- Lohnkonto
- Abrechnung
- Lohnsteuer-Anmeldung

Zugangsvoraussetzung:
- Grundkenntnisse in der Bedienung der Windows-Oberfläche.

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Rechnungswesen

Finanzbuchhaltung I

Petra Brunner

505100 € 305,00
Mo, 13.10.14 - 09.03.15
18:30 - 21:00 Uhr, 17 Termine
VHS, Seminarraum 306

Der Grundlehrgang Buchführung bietet anhand von bewährten Unterrichtsmaterialien eine systematische Einführung in die Logik der doppelten Buchführung, Sie erhalten eine praxisbezogene Darstellung des Stoffes mit der Fähigkeit, Belege der Praxis zu buchen, einen Einblick in die Arbeit der EDV-Finanzbuchhaltung

Inhalte:
- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung
- Gesetzliche Buchführungs- und Aufzeichnungspflicht
- Vom Inventar zur Bilanz
- Bilanzgliederung
- Darstellung der Wertveränderung in der Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Buchen einfacher Geschäftsfälle mit Abschluss
- Einfache und zusammengesetzte Buchungssätze
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgs- bzw. Ergebniskonten
- Privatkonto
- Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto
- Umsatzsteuer und sonstige Steuern in der Buchführung
- Personalkosten
- Buchen nach Belegen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an der landeseinheitlichen Prüfung des VHS-Verbandes Baden-Württemberg teilzunehmen.

Steuerliche Gewinnermittlung für Kleinunternehmer

Einnahme-Überschussrechnung nach §4 III EStG

Petra Brunner

505150 € 98,00
Sa, 08.11.14 - Sa, 15.11.14
08:30 - 13:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 304

Kleingewerbetreibende und Freiberufler dürfen ihren steuerlichen Gewinn durch eine einfache Einnahmen-Überschussrechnung auf amtlichem Vordruck ermitteln. Die Organisation, Ablage und die relativ einfache Technik dieser Gewinnermittlungsart, deren Vorteile gegenüber der doppelten Buchführung und wichtige steuerliche Themen wie Abschreibungen, KFZ-Kosten, häusliches Arbeitszimmer, Reisekosten sowie die Umsatzsteuererklärung werden in diesem Seminar dargestellt.
In diesem Wochenendseminar erhalten Sie eine Einführung in die Abrechung, die keinesfalls eine individuelle Beratung unter Berücksichtigung der persönlichen Rahmenbedingungen ersetzen kann.

„Mit Selbstverteidigung gewinne ich Selbstsicherheit, um mich in schwierigen Situationen zu behaupten."

Hannah, Teilnehmerin im Selbstverteidigungskurs

Kinder und Jugendliche, die eine positive, selbstbewusste Ausstrahlung haben, sind weniger in Gefahr, Opfer von Übergriffen zu werden. Selbstverteidigungskurse helfen dabei.

Lohn & Gehaltsabrechnung

Nicole Wagner

505151 € 260,00
Mi, 15.10.14 - 25.03.15
19:00 - 21:00 Uhr, 19 Termine
VHS, Tagungsraum 301

Die Lohn- und Gehaltsabrechung gestaltet sich zunehmend komplizierter und die gesetzlichen Regelungen werden immer vielfältiger. Dieser Kurs richtet sich an NeueinsteigerInnen oder WiedereinsteigerInnen, die ihr Wissen auffrischen wollen. Es werden alle wesentlichen theroretischen Grundlagen vermittelt, um für die verschiedenen Arbeitnehmerarten und Sachverhalte eine komplette Lohnabrechnung von der Bruttoermittlung bis zum Auszahlungsbetrag, einschließlich der anfallenden Nebenarbeiten, durchführen zu können. Das erlernte Wissen wird anhand zahlreicher Übungen mit aktuellem Praxisbezug vertieft.

Themen:

- Grundlagen der Entgeltabrechnung
- Ermittlung des Bruttoentgeltes unter Berücksichtigung der Arbeitszeit/Feier-, Urlaubs- und Krankheitstagen
- Abrechung von Zuschlägen und Prämien
- Unterscheidung von laufenden und Einmalbezügen
- Steuerklassen und sonstige Lohnsteuerabzugsmerkmale (ELSTAM)
- Freibeträge
- Pauschalversteuerung
- Lohnsteueranmeldung
- Ermittlung der sozialversicherungsrechtlichen Abzüge
- Behandlung der verschiedenen Sozialversicherungszweige (Kranken-, Pflege-, Renten-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung)
- Melde- und Bescheinigungswesen (u. a. DEÜV, EEL, GKV-Monatsmeldungen)
- Erstellung der Beitragsnachweise an die Krankenkasse
- Stellung von Anträgen z. B. für Entgeltersatzleistungen
- Ein- und Austritte von Mitarbeitern/Abrechnung von Teillohnzeiträumen
- Abrechnung besonderer Arbeitnehmerformen
- Minijob und kurzfristige Beschäftigung
- Arbeitnehmer in der Gleitzone
- Beschäftigung von Schülern/Studenten/Rentnern
- Mehrfachbeschäftigte und Geringverdiener
- Arbeitnehmer während Mutterschutz und Elternzeit
- betriebliche Altersvorsorge/vermögenswirksame Leistungen
- Sachbezüge/geldwerter Vorteil (z. B. Firmenwagen/Benzingutscheine an Arbeitnehmer)
- Fahrtkostenzuschüsse/Jobticket
- Steuerfreie Bezüge
- Reisekosten/Betriebsveranstaltungen
- Monats- und Jahresabschlussarbeiten

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.
Lehrbuch: ca. 20,00 €
Bitte mitbringen: Taschenrechner

Betriebswirtschaftliches Basiswissen von der Theorie zur Praxis

Oliver Walther

505180 € 118,00
Sa, 22.11.14 - Sa, 29.11.14
09:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 306

Innerhalb des technischen Aufgabenbereichs werden MitarbeiterInnen immer häufiger mit betriebswirtschaftlichen Fragestellungen und den daraus resultierenden Entscheidungen konfrontiert. Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, betriebswirtschaftliche Sachverhalte zu verstehen und richtig mit ihnen umzugehen.

Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Bilanz, Gewinn- und Verlust und Jahresabschluss sowie interner und externer Rechnungslegung erleichtert Ihnen künftig die Zusammenarbeit mit Steuerberatern, Banken, Kaufleuten und Controllern.

Die Zielgruppen sind hierbei nicht-kaufmännische Fach- und Führungskräfte sowie MitarbeiterInnen aller Abteilungen, die mit betriebswirtschaftlichen Fragestellungen konfrontiert werden und diese Zusammenhänge besser verstehen wollen. Der Kurs ist ebenfalls geeignet früher erworbenes Wissen aufzufrischen und zu vertiefen.

Am Beispiel konkreter Fälle aus der Praxis werden die Grundlagen für betriebswirtschaftliche Zusammenhänge aufgezeigt. Begrifflichkeiten erklärt und deren Anwendung erläutert. Das Seminar ist stark praxisorientiert ausgerichtet und geht schwerpunktmäßig auf folgende Fragestellungen ein:

Modul 1

- Welche finanztechnischen Sachverhalte sind bei der Gründung und beim Führen eines Unternehmens zu beachten?
- Wie ist der Jahresabschluss (Bilanz/GuV) eines Unternehmens aufgebaut?
- Welche Faktoren bestimmen mein Unternehmensergebnis (Gewinn/Verlust)?

Modul 2

- Wie hängt mein Jahresergebnis mit meiner finanziellen Situation zusammen?
- Was geschieht in der Buchhaltung und wie kann ich die Daten verstehen bzw. lesen?
- Welche Aspekte muss ich bei der Aufstellung eines Unternehmensplanes beachten?
- Wie hängt meine Kalkulation mit dem Jahresabschluss zusammen?

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Souverän im Stress

ein Kompetenztraining

Barbara Hofmann

509050 € 125,00
Mo, 10.11.14 - 01.12.14
18:15 - 21:35 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101

Bleiben Sie souverän im Stress, um Ihre Gesundheit und Zufriedenheit zu verbessern und negative Stressfolgen zu vermeiden. Situationen erscheinen „stressig“, wenn wir den Eindruck haben, dass unsere Ressourcen nicht ausreichen, um die Anforderungen zu meistern oder Erwartungen enttäuscht werden. Auf Basis der Einflussfaktoren (Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Verhalten), die das Stresserleben steuern, lernen Sie ihr individuelles Stressmuster kennen und erweitern Ihre Bewältigungsstrategie im Umgang mit verschiedenen Stressoren.

Ziele des Trainings sind,

- das Erkennen und Reduzieren eigener Stressverstärker auf mentaler und emotionaler Ebene,
- ein verbesserter Umgang mit belastenden Emotionen in Stresssituationen,
- Erkennen und Nutzen von Ressourcen
- und die Veränderung automatisierter Verhaltensweisen.

Das Training besteht aus informativen Einheiten, Übungen zur Selbstreflektion und Entspannung und dem Erarbeiten von Stressbewältigungsstrategien in der Gruppe oder in Einzelübungen. Der Kurs ermöglicht Ihnen die Entwicklung eines individuellen Konzepts zur systematischen Verbesserung Ihrer Stresskompetenz.

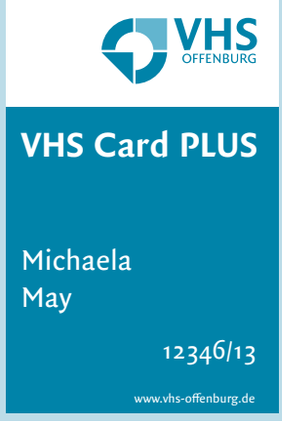
Barbara Hofmann hat ihre technische Berufsausrichtung als Sicherheitsfachkraft durch ein Psychologiestudium und Weiterbildungen in der Stressprävention erweitert und berät Menschen im betrieblichen und privaten Kontext bei der Bewältigung psychischer Belastungen.

Ein neues Plus für Sie an Ihrer VHS

Die Volkshochschule Offenburg bietet Ihnen eine neue Möglichkeit von Vorteilen und Vergünstigungen:
Mit der neuen **VHS Card Plus**

+ sind alle Vorträge der VHS kostenfrei.
+ erhalten Sie 10% Ermäßigung auf alle Kurse mit einer Gebühr von bis zu 200 € (ausgenommen sind hierbei Lehrgänge, speziell ausgewiesene Kurse, Tagesfahrten und Studienreisen). Diese Ermäßigung ist begrenzt auf 20 € pro Kurs.
+ können Sie sich telefonisch abmelden
+ sind Sie zu einer exklusiven Veranstaltung Ihrer VHS eingeladen. Lassen Sie sich überraschen, eine Einladung folgt.

Die VHS Card Plus ist ein Jahr gültig (von September bis August des Folgejahres).
Sie erhalten sie gegen eine Gebühr von 20 €.



Was ist Kultur und wer braucht sie?

Prof. Dr. Hermann Glaser hat als Kulturdezernent der Stadt Nürnberg (1964-1990) den Kulturbegriff neu geprägt. „Soziokultur“ strebte die Emanzipation vom bildungs- und staatsbürgerlichen Kulturbegriff an, das „Bürgerrecht Kultur“. Er will den unterschiedlichen Bedürfnissen, Interessen und sozialen Hintergründen der Gesellschaft Rechnung tragen. In seinen Nürnberger „Kulturläden“ bot Glaser den Raum, neue Formen von Kultur auszuprobieren. Das Bürgerrecht Kultur beinhaltet laut Glaser nämlich auch die Pflicht, sich mit Kultur beschäftigen. Nach der Promotion 1952 war Glaser bis 1964 Lehrer. Er schrieb zahlreiche Bücher, darunter „Kleine Kulturgeschichte Deutschlands im 20. Jahrhundert“ und „Kleine deutsche Kulturgeschichte von 1945 bis heute“. Glaser war bis 1990 Vorsitzender des Kulturausschusses des Deutschen Städtetags und Honorarprofessor an der Technischen Universität Berlin mit Gastprofessoren. Er erhielt unter anderem den Großen Kulturpreis und das Bundesverdienstkreuz.

Das Buch „Ach! Leben und Wirken eines Kulturbürgers“ sei eine Bestandsaufnahme und eine Biografie. Er habe das Glück gehabt, ab 1945 ein Leben in Frieden und Freiheit erleben zu dürfen und hoffe, dass er „einigermaßen ein Kulturbürger“ ist.

Was ist Kultur und wer braucht sie?

Glaser: Alles, was den Menschen transzendiert, seine geistig-seelischen Möglichkeiten, seine Sensibilisierung für das, was ihn umgibt und woraus er Gewinn zieht. Kultur ist die Frage, was ist gut, was ist falsch. Kunst, Musik, Theater versuchen zu informieren und zu provozieren im Hinblick auf das, was Kultur ist. Kultur braucht, wer immer noch die Überzeugung, die Hoffnung hat, dass der Mensch mehr ist als ein Wesen, das seine physischen Bedürfnisse befriedigt. Weil der Mensch in seiner Vollendung Mensch zu werden der kulturellen Sublimierung bedarf, der Veredelung seiner geistigen und seelischen Dynamik. Ohne Sublimierung verfehlt der Mensch sein Wesen. Kultur ist keine Realitätsbeschreibung.

Hat dieser Begriff etwas Ausschließendes? Wo bleibt die Toleranz?

Glaser: Das ist ein Aspekt, der uns kulturpolitisch sehr bewegt: Es bedarf der Möglichkeit, und dass wir den Menschen ausstatten mit der Fähigkeit, sich zu sensibilisieren. Wenn der Mensch sich sensibilisiert, aber überlagert ist von der Notdurft des Lebens, hat er für das, was sein menschliches Wesen ausmacht, wenig Kraft. Die sozialen Bedingungen sind notwendig, wenn Kultur sich entwickeln soll. Früher war Kultur einer bestimmten Schicht vorbehalten, wir brauchen aber „Kultur für alle“, das „Bürgerecht Kultur“. Kultur verlangt die Anstrengung des Einzelnen, der auch motiviert werden muss, sich mit kulturellen Dingen zu beschäftigen. Dazu ist in den 1960ern eine neue Kulturpolitik entwickelt worden. Kulturleben muss tolerant sein, indem es die Strömungen und Verhaltensweisen akzeptiert, weil die als Anregung wichtig sind. Die Geschichte der Skandale zeigt, dass dort die Toleranz fehlte, wo sich neue Entwicklungen anbahnten. Angesichts der Gefahr totalitärer Strömungen muss aber auch eine Bereitschaft entstehen, die nicht zuzulassen, denn Demokratie ist kein Freibrief.

Sie haben einen eigenen Kulturbegriff geprägt, die Soziokultur…

Glaser: Es ist ein Begriff, den ich von vielen abgeleitet habe: Schiller, Marx, Freud. In unserer gesellschaftlichen Situation haben wir nicht nur die verschiedensten soziologischen Hintergründe, sondern vor allem die unterschiedlichste Motivation. Wenn wir das berücksichtigen, werden Menschen, die Kultur nicht in ihr Leben einbeziehen, erreichbar.

War das das Ansinnen Ihrer „Kulturläden“ in Nürnberg?

Glaser: Wir haben versucht, andere Formen zu entwickeln, auch die Förderung von Kunstformen, die lange nicht zur Kultur zählten. Um den Kulturbereich auszuweiten ist es notwendig, dass man nicht von irgendeiner Stelle die Kultur vorgibt - und dabei auf den Kern von Kulturen achtet, nämlich die Humanisierung.

Und was macht Kultur mit der Gesellschaft?

Glaser: Nicht die Kultur macht den Menschen, sondern der Mensch macht Kultur. Der Mensch hat in sich sehr viele kreative Entwicklungsstränge, die können unterdrückt oder gefördert werden. Deren Entfaltung ist Recht und Pflicht. Sie ist aber auch eine Frage der Familienpolitik.

Wer definiert dann eigentlich Kultur?

Glaser: Stichwort „Waren-Ästhetik“. Kultur wird auch als förderlich für Wirtschaft und politische Interessen gebraucht und damit missbraucht – also manipuliert. Die öffentlich-rechtlichen Anstalten in der Bundesrepublik wären hervorragende Einrichtungen, wenn sie sich nicht unter Quotendruck den kommerziellen anschlössen. Die öffentlich finanzierte Kulturpolitik spielt eine Rolle, weil man annehmen kann, dass sich im Pluralismus der Städte eine Vielfalt entwickeln kann, die man nicht kommerzialisiert oder ideologisiert. Ich bin ein leidenschaftlicher Verfechter der kommunalen Kulturpolitik.

Was hat sich inzwischen verändert?

Glaser: Früher war in Schulen vom Ministerium ein Literatur-Kanon vorgegeben. Heute werden die Interessen der jungen Menschen mehr berücksichtigt, das Kanonische, das die Kulturpolitik einengt, die affirmative Kultur, die dem Staatsziel dienen soll, hat sich gelockert. Es gab den Codex: Das tut man nicht. Eine Form, die durch Traditionen festgelegt ist. Unter dem Schleier „das tut man nicht“ sind aber Tabus verwendet worden, die eine freizügige Kultur verhindert haben. Deshalb sind Abweichungen befruchtend, ist ein Gleichgewicht zu finden zwischen Avantgarde und Tradition. Das kann man nicht vorschreiben.

Wie kann man von Kultur sprechen, wenn eine Gesellschaft aus Individuen mit unterschiedlichen kulturellen Wurzeln zusammen gesetzt ist?

Glaser: Da besteht kein Konsens. So wie in den Religionen muss der gemeinsame Nenner einer Weltkultur herausgearbeitet werden. Kultur ist eine bestimmte Form der Humanität, die sich definieren lässt. Wenn die nicht beachtet wird, kann man nicht von einer Kultur sprechen. Komparatistische Kulturkunde wird herausstellen, dass überall Grundelemente humaner Art vorhanden sind, die den Kern der Weltkultur darstellen. Lessings Ringparabel ist daher das radikalste Werk deutscher Aufklärung, weil er keiner Religion das Wahrheitsprinzip zuordnet. Fundamentalismus ist ein Feind kultureller Toleranz und Offenheit.

Wo kommt da die VHS ins Spiel?

Glaser: All das zu fördern. Sie kann das vom Geiste her. VHS ist von ihrem Kern und ihrer Entwicklung her keine Ausbildungsschule, sie ist eine Bildungsschule. Was die Politik nicht begreift, „mehr Bildung“ sagt, aber „mehr Ausbildung“ meint.

Das Interview führte Dr. Jutta Hagedorn.

Veranstaltungshinweis:

„Ach“ Leben und Wirken eines Kulturbürgers“, Lesung und Gespräch; Freitag, 10. 10.14, 19 Uhr, Saal der VHS. Eintritt: 5 €

Die hohe Kunst des Small Talk

Michael Thimm

509120 € 94,00

So, 16.11.14, 09:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum 302

Ob im Berufs- oder im Privatleben: das kleine, lockere Gespräch zur ersten Kontaktaufnahme oder zur Beziehungspflege ist ein fester Bestandteil unserer alltäglichen sozialen Beziehungen. Und die Zeiten, in denen der sogenannte Small Talk etwas verächtlich als belangloses Gerede, als Austausch von Banalitäten gesehen wurde, sind vorbei! Im Gegenteil: die Fähigkeit, auf ungezwungene Art und Weise mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, ist eine wichtige und sehr effektive kommunikative Kompetenz. Ob beim Geschäftsessen, auf der Vernissage oder auf der Party: Redegewandtheit ist heute mehr gefragt denn je. Wer diese hohe Kunst beherrscht, gewinnt die Sympathie und das Vertrauen anderer Menschen, wirkt souverän in seinen sozialen Kontakten und knüpft ein vielfältiges und hilfreiches Beziehungsnetzwerk.

Im Seminar werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Wie komme ich ins Gespräch? Welche Themen eignen sich und welche nicht? Was tun bei schwierigen Gesprächspartnern oder in peinlichen Situationen? Wie halte ich Gespräche in Gang? Wie beende ich Gespräche? Weitere Themenschwerpunkte sind: Die Psychologie des Small Talk, die wichtigsten Aspekte erfolgreicher Gesprächsführung, Körpersprache und selbstbewusstes Auftreten.

Alle Tipps und Anregungen lassen sich in die Praxis umsetzen und werden im Seminar mit viel Spaß in verschiedenen Übungen ausprobiert und trainiert.

Professionell und erfolgreich präsentieren

Michael Thimm

509130 € 94,00

Sa, 13.12.14, 09:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum 205

Produkte, Projekte, Konzepte, Ideen, Arbeitsergebnisse... die Fähigkeit, Informationen klar strukturiert, verständlich und ansprechend zu vermitteln ist überall gefragt und eine wichtige Kernkompetenz in der modernen Arbeitsorganisation. Denn gute Produkte und Ideen verkaufen sich heute in den seltensten Fällen von alleine, auch die Verpackung muss stimmen!

Durch eine gelungene Präsentation werden Fakten und Informationen überzeugend, schnell und prägnant dargeboten. Dadurch erreichen Sie Ihre Zielgruppe besser und effektiver, fördern Entscheidungsprozesse, erhöhen Ihre Glaubwürdigkeit, motivieren und gewinnen die Zuhörer für Ihre Anliegen.

Seminarinhalte:

- Zielsetzung, Planung, Aufbau und Durchführung einer Präsentation
- Medien zur Visualisierung (Handhabung und Einsatzmöglichkeiten)
- Gestaltungselemente der Visualisierung (optische Rhetorik)
- Gestaltung einer ansprechenden Dramaturgie
- Auf die Zielgruppe ein- und Kontakt zum Publikum herstellen
- Selbstsicher und begeisternd wirken: Grundlagen einer überzeugenden Rhetorik und Kommunikation, Umgang mit Lampenfieber

Erfolgreich verkaufen - Die Nutzenargumentation

Wolfgang Formatschek

509110 € 125,00

Sa, 24.01.15 - So, 25.01.15

09:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine

VHS, Seminarraum 306

Um erfolgreich zu verkaufen, muss der Verkäufer - egal in welcher Branche er tätig ist - die erforderlichen Techniken und psychologischen Vorgehensweisen kennen, um den Interessenten/Kunden für seine Kaufentscheidung zu motivieren. Eine der wichtigsten Techniken beim Verkaufsgespräch ist die nutzenorientierte Argumentation gegenüber dem Gesprächspartner. Sie zielt auf die individuellen Kaufmotive des Kunden und ist heute noch wichtiger als in der Vergangenheit. Die Erfahrungen zeigen: Von zehn Verkäufern/Verkäuferinnen beherrschen höchstens zwei diese Argumentation.

Die Nutzenargumentation ist lernbar. Bei dem 2-tägigen Seminar werden mit den Teilnehmenden die Kriterien der Nutzenargumentation erarbeitet und (zusammen mit anderen unverzichtbaren Verkaufstechniken) in Rollenspielen mit Video-Analyse trainiert.

Konfliktfrei und wertschätzend kommunizieren

Erfolgreiche und professionelle Gesprächsführung

Michael Thimm

509140 € 94,00

So, 01.02.15, 09:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum 205

In diesem Seminar werden Sie Ihre rhetorische Kompetenz vertiefen und erweitern können. Im Focus steht die professionelle Gesprächsführung. Um in Gesprächen erfolgreich kommunizieren zu können, bedarf es einer breiten Palette an Methoden und Gesprächsstrategien. Aber Techniken sind nur die halbe Miete: dazu kommt ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und emotionaler Intelligenz!

Die Schwerpunkte sind: Systematische Gesprächsvor- und Nachbereitung, erfolgreiche Argumentationsstrategien, 5-Satz-Technik, den eigenen Standpunkt überzeugend vertreten, Gesprächs -und Fragetechniken, der souveräne Umgang mit Konflikten, Kritik und verbalen Angriffen, Kommunikationsmodelle (das 4-Ohren Modell, die Transaktionsanalyse).

Ziel des Seminars ist es, die kommunikativen Handlungsoptionen zu erweitern und so mit den unterschiedlichsten Menschen eine gute Gesprächsbasis zu finden.

Wie organisiere ich mich - im Kopf und auf meinem Schreibtisch

Günther Hurst

509060 € 94,00

Sa, 22.11.14, 09:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum 206

In diesem Workshop erlernen Sie Arbeitsmethoden, mit welchen Sie die Organisation und die Arbeitsabläufe optimieren und Ihr Büro effizienter gestalten werden. Sie erledigen Ihre Aufgaben zeitsparender und bewältigen diese stressfrei. Sie schaffen sich Freiräume für andere wichtige Herausforderungen.

Anhand von verschiedenen Methoden wie zum Beispiel Metaplantechnik, Punktabfrage oder praxisnaher Übungen lernen Sie konkret zu planen, Prioritäten bei Veränderungswünschen zu setzen, Informationen richtig zu selektieren und gut vorbereitet zu telefonieren. Vom Volltischler zum Leertischler. Das Ziel ist der Transfer dieser Arbeitsmethoden in den Berufsalltag.

Teilnehmen können Personen, die ihren Arbeitsplatz im Büro oder Zuhause optimal gestalten möchten.

Rhetorik

Instrument der inneren Selbstbefreiung und der persönlichen Profilierung

Wolfgang Formatschek

509100 € 125,00

Sa, 22.11.14 - So, 23.11.14

09:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine

VHS, Seminarraum 306

Sowohl das Halten von Reden als auch das Durchführen von Präsentationen erfordern das Beherrschen rhetorischer Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten entscheiden in der Regel über den beruflichen Aufstieg. Vor allem bei Führungskräften.

Rhetorik ist lernbar. Doch dazu bedarf es des Wissens um die in der Praxis anwendbaren Techniken. Diese Techniken werden bei diesem Seminar mit den Teilnehmenden gemeinsam erarbeitet. Dabei geht es um Abbau von Hemmungen, Vorbereitung einer Rede, Manuskripteinsatz, Pausentechnik, Satzbau, Gestik, Blickkontakt, Modulation und um praktische Übungen - mit Video-Kontrolle.

Ausführliche Seminararbeitsunterlagen sind in der Gebühr enthalten. Die TeilnehmerInnen erhalten auf Wunsch ein Zertifikat.

Redetechnik

Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining

Grundkurs

Ernst Walter Siemon

509200 € 117,00

Fr, 10.10.14 - 14.11.14

17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine

VHS, Seminarraum 303

Sie müssen viel sprechen und haben oft das Gefühl, nicht richtig „rüberzukommen“, Sie sind gelegentlich schwer zu verstehen oder fühlen sich manchmal stimmlich überfordert?

Sie möchten Ihre Ausdrucksfähig steigern, z. B. auch beim Vorlesen? Sie sind allgemein an Fragen des Sprechens und Stimmeinsatzes interessiert und möchten Ihr Bewusstsein dafür schärfen? Zusammen mit dem Kursleiter (Ehemaliger Opernsänger und langjähriger Sprecher beim SWF/SWR) und den Teilnehmenden haben Sie Gelegenheit zu üben, sich gegenseitig Anregungen zu geben und Wege kennenzulernen, auf denen Sie selbständig weiterarbeiten können.

Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining

Weiterführung

Ernst Walter Siemon

509210 € 117,00

Fr, 10.10.14 - Fr, 14.11.14

18:45 - 20:15 Uhr, 5 Termine

VHS, Seminarraum 303

Das Kursangebot richtet sich an Teilnehmende der vorangegangenen Grundkurse und allgemein an Menschen, die an der Vervollkommnung ihrer Sprechkultur und ihrer Fertigkeiten des Stimmgebrauchs interessiert sind, aber nicht bei „Null“ anfangen möchten. Gearbeitet wird an Textvorlagen und an allgemeinen rhetorischen Fähigkeiten, also am freien Sprechen.

Sie lernen zunehmend auf feinere Nuancen des sprachlichen Ausdrucks zu achten, Atem und Stimme bewusst einzusetzen, Sie geben sich gegenseitig Tipps und Hinweise, wie Sie vielleicht noch besser „rüberkommen“ oder auch stimmliche Probleme besser beherrschen können.

Der Kursleiter, Ernst Walter Siemon, ehemaliger Opernsänger und 30 Jahre lang Rundfunksprecher beim HR, und SWF/SWR, freiberuflicher Sprecher, Sprech- und Rhetoriktrainer, leitet Sie zu selbständigem Training an.

SOFTWARE ZUM SONDERPREIS FÜR VHS-KURSTEILNEHMER
80 % sparen
90 % sparen
90 % sparen
vhs
Adobe Creative Suite & Photoshop CS6. Unbefristet nutzbar!
Autodesk Ultimate Suites 2015 inklusive AutoCAD 2015!
CorelDRAW Graphics Suite X7 - das vielseitige Grafikprogramm!
Stand 09/2014. Immer aktuelle Software-Angebote für vhs-Kursteilnehmer fnden Sie unter:
www.cobra-shop.de/vhs

Der erste Eindruck unübertrefflich

für Jugendliche ab 13 Jahren
Beate Hackmann
509315 € 30,00
Sa, 29.11.14, 09:30 - 14:30 Uhr
VHS, Seminarraum 306
Von Fettnäpfchen zu Fettnäpfchen oder souverän auf der Überholspur: du entscheidest, denn Benehmen ist Können, nicht Glückssache. Mit dem der Situation angemessenen Benehmen öffnen sich Türen und du machst es anderen leicht, dich hereinzulassen. Nicht nur „pretty woman“ hat sich helfen lassen: wissen, was gut ist, lässt dich gelassen bleiben. Egal ob im Beruf, Privatleben, der Einladung beim Chef, zum Essen oder beim Flirten. Erweitere dein Wissen dazu - bei den wichtigen Anlässen hast du dann den Kopf frei, sich auf Wichtiges zu konzentrieren.
Literatur- bzw. Internettipps ergänzen das Seminar.

Preisvorteil für junge Giro-Kunden!

Leichter lernen

individuelle Lerntechniken
für SchülerInnen der Klassenstufen 5-7
Julia Bebon
509320 € 37,00
Sa, 11.10.14 - Sa, 18.10.14
10:00 - 12:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 303
Spaß beim Lernen! Wie das funktionieren kann, soll dir dieser Kurs zeigen. Du erfährst wie dein Gedächtnis arbeitet und wirst austesten können, welcher Lerntyp du bist. Beim Kennenlernen verschiedener Lerntechniken wirst du ausprobieren, wie du individuell den Lernstoff besser behalten kannst. Um für Klassenarbeiten gut vorbereitet zu sein, wirst du in diesem Kurs erfahren, wie du dich gezielt auf Prüfungen vorbereiten kannst, wie dein Arbeitsplatz gestaltet sein sollte und wie du dich danach vom Lernen auch wieder entspannen kannst.

Preisvorteil für junge Giro-Kunden!

Selbstbewusst auftreten

für Jugendliche ab 13 Jahren
Sonja Seger
509322 € 20,00
Sa, 15.11.14, 10:30 - 13:00 Uhr
VHS, Seminarraum 203
In diesem Workshop erwarten euch für die Zukunft wichtige Tools, wie ihr in jeder Situation durch die Körpersprache und euer Auftreten Sicherheit und Selbstbewusstsein ausstrahlt, um für Vorstellungsgespräche einen guten ersten Eindruck zu vermitteln. In den ersten Sekunden eines Gesprächs entsteht ein prägendes Bild unseres Gegenübers. Diese Zeit sollten wir nutzen, um einen möglichst positiven ersten Eindruck zu vermitteln. Was ihr dazu braucht, ist neben dem gepflegten Äußeren auch eine entsprechende innere Haltung.

Referate vorbereiten und halten

für SchülerInnen der Klassenstufe 7-10
Julia Bebon
509324 € 42,00
Sa, 13.12.14, 09:30 - 15:30 Uhr
VHS, Seminarraum 203
Ob Referat, GFS oder Lektürepräsentation, in diesem Kurs lernst du, wie du ein für dich passendes Präsentationsthema findest, wie du eine Präsentation strukturierst und Tipps und Tricks, wie du die Inhalte anschaulich darstellen kannst. Neben dem Kennenlernen von verschiedenen Präsentationstechniken, wirst du freies Reden und das Auftreten bei Präsentationen üben. Außerdem wirst du erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, das Lampenfieber bei Präsentationen erfolgreich in den Griff zu bekommen, um gut vorbereitet in die nächsten Präsentationen gehen zu können. Kleine Referatsthemen können gerne mitgebracht werden.

Stress Training

Der Erfolg beginnt in dir!
für Jugendliche ab 13 Jahren
Sonja Seger
509326 € 20,00
Fr, 23.01.15, 16:30 - 19:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Schritt für Schritt lernst du in stressigen Situationen gelassener zu reagieren und somit dein Wohlbefinden zu steigern. Dein Selbstvertrauen wächst und du kannst konzentriert und motiviert die Herausforderungen von Schule, Studium und Beruf besser meistern.
Trainingsinhalte sind u.a.:

- negative Gedanken und Gefühle bewusst lenken
- Denkfallen erkennen und negative Glaubenssätze verändern
- das Selbstbewusstsein stärken und die Konzentration verbessern

Preisvorteil für junge Giro-Kunden!

i 10 Euro sparen als Kunde der Sparkasse Offenburg/Ortenau!

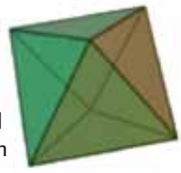
Die Sparkasse Offenburg/Ortenau unterstützt ihre jungen Kunden beim Übergang in Ausbildung, Studium und Beruf. Bei den mit dem Sparkassenlogo gekennzeichneten Seminaren erhalten Teilnehmende mit einem Sparkassen-Girokonto einen Rabatt von 10 Euro.

Sparkasse Offenburg/Ortenau

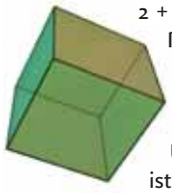
Mathematik/Rechnen

Mathematik mit Papier erleben

Aktivtag mit Papier für die ganze Familie
Eduard Maier
509300 € 37,00
Sa, 15.11.14, 14:00 - 18:00 Uhr
VHS, Seminarraum 302
Ein Blatt Papier, zwei Hände, sonst nichts. Die Schönheit der Geometrie mit Händen greifen.



Wir falten Sterne, Rosen, Polyeder aus Papier, ohne Schere, kein Klebstoff mit dem Mathematiker Eduard Maier aus Karlsruhe. Ein Spaß für die ganze Familie, für Lehrer & Erzieher, für alle die Freude und Anregungen zur Freude an Mathematik erleben wollen.



Denn Mathematik ist nicht 1, 2, 3 oder 2 + 2 = 5, (falsch?, nein, das ist Poesie von Frau Astrid Lindgren). Mathematik ist nämlich die Fähigkeit, Strukturen zu erkennen.
Und es gilt das Motto: Jeder ist ein Künstler (Joseph Beuys).

Neuried

Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule

Ernst Dörflinger
509310 € 36,00
Fr, 28.11.14, 14:30 - 17:30 Uhr
Sa, 29.11.14, 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine
Realschule Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsraum/Foyer
In diesem Kurs werden alle Mathematikinhalte der 10. Klasse Realschule wiederholt, Lücken geschlossen und Aufgaben geübt.

LEHRGÄNGE / SCHULABSCHLUSS / BERUFSABSCHLUSS

Lehrgänge mit IHK Prüfung

Fachwirt/Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

151 607900 € 2760,00
Sa/Di, ab 25.04.2015 bis 25.10.16, ca. 120 Termine
Sa, 08:30 - 13:30 Uhr / Di, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Lernmittel ca. 150,00 €

Ihr Profil
Sie haben idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung im kaufmännischen, verwaltenden, medizinischen, handwerklichen oder hauswirtschaftlichen Bereich absolviert. Sie haben bereits erste Erfahrungen in der beruflichen Praxis in der Verwaltung bzw. im kaufmännischen Bereich gesammelt. Eine Mitarbeit im Ehrenamt im Gesundheits- oder Sozialwesen kann bei der Prüfungszulassung anteilig angerechnet werden.

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Fachwirt/Geprüften Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:
- Planen, Steuern und Organisieren betrieblicher Prozesse
- Steuern von Qualitätsmanagementprozessen
- Gestalten von Schnittstellen und Projekten
- Steuern und Überwachen betriebswirtschaftlicher Prozesse und Ressourcen
- Führen und Entwickeln von Personal
- Planen und Durchführen von Marketingmaßnahmen

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 600 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend angeboten werden. Die wöchentliche Präsenszeit beträgt 10 h. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation, Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:
- Befreiung vom schriftlichen Prüfungsteil des Ausbilderscheins gemäß der nach dem Berufsbildungsgesetz erlassenen Ausbilder-Eignungsverordnung.
- Anerkennung des Abschlusses für die Heimleiterqualifikation gemäß § 2 Abs. 2 der Heimpersonalverordnung und gleichzeitig eine ausreichende Weiterbildung zur Anerkennung als verantwortliche Pflegefachkraft (Pflegedienstleitung/PDL)
- Hochschulzugangsberechtigung.
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte/Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung. Dieser Abschluss gilt als Zulassungvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem/der „Geprüften Betriebswirt / Geprüften Betriebswirtin“

Infoveranstaltungen:
Di, 02.12.2014/03.02.2015 18:00 Uhr, VHS, Seminarraum 302
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

607910 € 2760,00
Sa/Di, ab 15.11.14 bis 23.02.16, ca. 120 Termine
Sa, 08:30 - 13:30 Uhr / Di, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 302
Lernmittel ca. 150,00 €

Ihr Profil
Idealerweise besitzen Sie eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen oder verwaltenden Bereich und haben bereits erste Erfahrungen in der beruflichen Praxis gesammelt. Sie sind engagiert, motiviert und möchten sich branchenunabhängig weiterbilden.

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Fachkaufmann/Fachkauffrau für Büro- und Projektorganisation“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:
- Koordinieren von Entscheidungsprozessen im Rahmen betrieblicher Organisationsstrukturen.
- Gestalten und Pflegen von Kundenbeziehungen in betrieblichen Leistungsprozessen.
- Führen, Betreuen, Verwalten und Ausbilden im büro- und personalwirtschaftlichen Umfeld.
- Steuern von Geschäftsprozessen im bürowirtschaftlichen Umfeld.

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 600 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend angeboten werden. Die wöchentliche Präsenszeit beträgt 10h. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation, Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:
- Befreiung von der schriftlichen und mündlichen Prüfung des Ausbilderscheins.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung. Dieser Abschluss gilt als Zulassungvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem/der „Geprüften Betriebswirt / Geprüften Betriebswirtin“
- Hochschulzugangsberechtigung. Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte/Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet.

Infoveranstaltung:
Di, 14.10.14, 18:00 Uhr, VHS, Seminarraum 101
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Veranstaltungsfachwirt/Veranstaltungsfachwirtin

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

607930 € 2.920,00e
Di/Sa, ab 08.11.14 bis 12.04.16, ca. 120 Termine
Di, 18:30 - 21:30 Uhr / Sa, 08:30 - 13:30 Uhr
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 150,00 €

Ihr Profil
Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung als Veranstaltungskaufmann/Veranstaltungskauffrau oder eine erfolgreich abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf. Erste Erfahrungen im Bereich des Veranstaltungswesens sollten bereits vorhanden sein.

Lehrgangsinhalt
Unser Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Veranstaltungsfachwirt / Veranstaltungsfachwirtin“ und vermittelt folgende Inhalte in den Qualifikationsbereichen:

Prüfungsteil 1 Wirtschaftsbezogene Qualifikationen
- Volks- und Betriebswirtschaft
- Rechnungswesen
- Recht und Steuern
- Unternehmensführung

Prüfungsteil 2 Handlungsspezifische Qualifikationen
- Analysieren von Märkten, definieren von Marktchancen
- Konzipieren von Veranstaltungsprojekten
- Planen, Vorbereiten, Durchführen und Nachbereiten von Veranstaltungen
- Akquisition von Kunden sowie kundenorientierte Vermarktung von Veranstaltungen
- Führen und Zusammenarbeit

Zzgl. Mündliche Prüfung
- Präsentation
- Fachgespräch

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 600 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend angeboten werden. Die wöchentliche Präsenszeit beträgt 10h. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation, Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras
Nach dem erfolgreichen Ablegen dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:
- Befreiung vom schriftlichen Teil des Ausbilderscheins. Mit einer zusätzlichen Prüfung, bestehend aus einer Präsentation und einem Fachgespräch, sind die berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten nach der Ausbildereignungs-Verordnung (AEVO) nachgewiesen.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung. Dieser Abschluss gilt als Zulassungvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem „Gepr. Betriebswirt / Geprüfte Betriebswirtin“
- Hochschulzugangsberechtigung
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte und Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet. Z.B. Eventmanager

Infoveranstaltung:
Di, 14.10.2014 18:00, Seminarraum 101
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Betriebswirt/Betriebswirtin

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

152 607940 € auf Anfrage
Lehrgangsstart Herbst 2015 , ca. 150 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 150,00 e

Ihr Profil
Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise bereits eine erfolgreich abgelegte IHK-Aufstiegsfortbildung zum Fachkaufmann/Fachkauffrau oder Fachwirt/Fachwirtin oder eine vergleichbare kaufmännische Fortbildungsprüfung nach dem Berufsbildungsgesetz oder eine staatliche Fortbildungsprüfung einer Fachschule, die auf eine vorhandene Ausbildung aufbaut und drei Jahre Berufspraxis.

Lehrgangsinhalt
Unser Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Betriebswirt/Geprüfte Betriebswirtin“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:

Teil A - Wirtschaftliches Handeln u. Betriebliche Leistungsprozesse:
1. Marketing Management
2. Bilanz- und Steuerpolitik des Unternehmens
3. Finanzwirtschaftliche Steuerung des Unternehmens
4. Rechtliche Rahmenbedinungen der Unternehmensführung
5. Europäische und internationale Wirtschaftsbeziehungen

Teil B - Führung und Management im Unternehmen:
6. Unternehmensführung
7. Unternehmensorganisation und Projektmanagement
8. Personalmanagement

Teil C - Projektarbeit und projektbezogenes Fachgespräch
9. Projektarbeit
10. Projektbezogenes Fachgespräch

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 700 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend am Dienstagabend und Samstagvormittag angeboten werden. Die wöchentliche Präsenszeit beträgt 10 h. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation und Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an (ca. 20 UEs).

i Informationen

Beratung und Information zu allen Lehrgängen:
Ihre Ansprechpartnerin: Karin Weißer
Tel. 0781 9364 223, karin.weisser@vhs-offenburg.de

Bitte beachten Sie, dass im genannten Lehrgangsentgelt die Kosten für Lehrbücher/Kopien nicht enthalten sind.

Möglichkeiten der finanziellen Förderung:
- **Meisterbafög** gemäß Aufstiegsfortbildungsgesetz (AFBG)
  Landratsamt Ortenaukreis,
  Abt. Ausbildungsförderung,
  Tel. 0781 805 - 0

- **Bildungsprämie - Ausführliche Informationen siehe Seite 52.**
  Ihr Ansprechpartner: Benjamin Köhler
  Tel.: 0781 9364-224, benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

INFOS auch unter www.vhs-offenburg.de

Ausbilder/Ausbilderin (AdA-Schein)

Prüfung nach der Ausbilder-Eignungsverordnung AEVO
Staatlich anerkannter Abschluss

Ihr Profil
Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung im kaufmännischen, verwaltenden, handwerklichen, hauswirtschaftlichen Bereich oder einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf nach dem Berufsbildungsgesetz. Sie engagieren sich bereits für den Fachkräftenachwuchs in Ihrem Unternehmen oder streben dieses Ziel an.

Unser Lehrgang
vermittelt die Kompetenz zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren der Berufsausbildung in den gemäß dem Rahmenlehrplan zur Prüfungsvorbereitung empfohlenen Handlungsfeldern:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
3. Ausbildung durchführen
4. Ausbildung abschließen

Wir bereiten Sie gründlich auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen/praktischen Prüfung (Präsentation und Fachgespräch) speziellen Unterricht im Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Fachkräftenachwuchs selbst ausbilden.
  Gut ausgebildeter Fachkräftenachwuchs wird für Unternehmen zum Wettbewerbsfaktor. Auszubildende anzuleiten und während der Ausbildung fachlich und pädagogisch zu begleiten, erfordert die Aufmerksamkeit, die Fachkenntnis und die berufs- und arbeitspädagogische Qualifikation des Ausbilders.
- AnsprechpartnerIn in Sachen Ausbildung. Sie möchten Ihrem jetzigen oder zukünftigen Arbeitgeber als zuverlässiger und kompetenter Ausbilder/kompetente Ausbilderin zur Verfügung stehen und Verantwortung bei der Berufsausbildung der kommenden Generation übernehmen.

Abschluss vor der IHK
Termine schriftliche Prüfung::
Jeweils am 1. Dienstag, der nicht auf einen Feiertag fällt, der Monate Februar, Mai, August und November in Freiburg bzw. Januar, April, Juli und Oktober in Lahr/Offenburg. Ausnahme: im Januar findet die Prüfung am 2. Dienstag des Monats statt.
Termin Präsentationsprüfung:
Ca. 2 - 4 Wochen nach der schriftlichen Prüfung

Ausbilder / Ausbilderin - Teilzeitlehrgang

607920 € 690,00
Mo/Do, 03.11.14 - 26.01.15 jeweils 18:30 - 21:45 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 50,00 Euro

Ausbilder / Ausbilderin - Wochenendlehrgang

607922 € 690,00
Fr/Sa/So 24.10.14 - 21.12.2014, 12 Termine
Fr, jeweils von 15:00 - 18:15 Uhr // Sa/So, jeweils von 08:30 - 16:30 Uhr
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 50,00 Euro

Ausbilder / Ausbilderin - Vollzeitlehrgang

607921 € 690,00
Mi, 05.11.14 - Di, 18.11.14
08:30 - 16:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 50,00 Euro

Ausbilder / Ausbilderin - Vorbereitung auf Präsentationsprüfung

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

6079223 € 190,00
Sa, 10.01.15 - 24.01.15
08:30 - 16:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 50,00 Euro

Ihr Profil
Dieser Lehrgang wendet sich speziell an Interessenten, die bereits die schriftliche Prüfung der Ausbildung-Eignungsprüfung abgelegt haben oder vom schriftlichen Teil der Ausbilder-Eignungsprüfung aufgrund einer bereits bestandenen Prüfung als Fachwirt/Fachwirtin oder Fachkaufmann/Fachkauffrau auf Antrag befreit werden können.

Hauswirtschaft / Abendhauptschule

Ausbildung zum/zur „Städtischen HauswirtschafterIn“

Abschlussprüfung im Frühjahr/Sommer 2015
Sybille Abel / Johannes Dufner / Tanja Pertschy / Sylvia Schrempp

607800 € 1490,00
22.09.14 - Juli 15
Mo, jeweils von 14:00 - 18:00 Uhr
Mi, jeweils von 16:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 306

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „HauswirtschafterIn mit Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft“ (§ 45,2 BBiG), die im Mai/Juni 2015 schriftlich und Juli praktisch abgelegt wird.

Der Rahmenplan für diese Ausbildung sieht folgende Lernfelder vor: Berufsausbildung gestalten / Güter und Dienstleistungen beschaffen / Waren lagern / Speisen und Getränke herstellen und servieren / Personengruppen verpflegen / Personen zu unterschiedlichen Anlässen versorgen / Wohn- und Funktionsbereiche reinigen und pflegen / Textilien reinigen und pflegen / Wohnumfeld und Funktionsbereiche gestalten / Personen individuell wahrnehmen und beobachten / Personen individuell betreuen / Produkte und Dienstleistungen vermarkten / Hauswirtschaftliche Arbeitsprozesse koordinieren.

Ihr Profil
Sie wollen nach der Elternzeit wieder in das Berufsleben einsteigen oder sich im hauswirtschaftlichen Bereich neu orientieren.
Idealerweise haben Sie hauptberuflich bereits mind. 4,5 Jahre als ArbeitnehmerIn in der Hauswirtschaft gearbeitet bzw. einen eigenen Haushalt mit mind. einer zu betreuenden Person geführt und dabei höchstens 21 h pro Woche nebenberuflich gearbeitet.

Ihre Extras
Nach dem erfolgreichen Abschluss dieser Berufsausbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Das angestrebte Einsatzgebiet liegt im hauswirtschaftlichen Bereich z.B. in Hotels, Pflege- und Betreuungseinrichtungen oder privaten Haushalten - überall dort wo gut ausgebildetes Personal notwendig ist
- Weiterbildungsmöglichkeiten z.B. FachhauswirtschafterIn / HauswirtschaftlicheR BetriebsleiterIn / MeisterIn der Hauswirtschaft / AusbilderIn / FachwirtIn im Gesundheits -und Sozialwesen

Infoveranstaltung:
Di, 16.09.2014, 17:00 Uhr, VHS, Seminarraum 306
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Abendhauptschule

Martin Kühne / Margaretha Scheuer-Müller / Franz Vetter
601010 € 175,00
Mo, 15.09.14 bis Juli 15
Mo/Di 18:30 - 21:45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Raum 45A

Ihr Profil
Sie haben Interesse den Hauptschulabschluss erfolgreich abzulegen. Ihre Schulpflicht ist bereits erfüllt. Die regelmäßige Unterrichtsteilnahme ist für Sie selbstverständlich und lässt sich mit Ihrem Beruf und/oder Familie in Einklang bringen. Selbstlernzeiten zur Vor- und Nachbereitung des Unterrichts bzw. zur Prüfungsvorbereitung können Sie in Ihren Wochenablauf integrieren.

Unser Lehrgang
Die TeilnehmerInnen werden auf die Schulfremdenprüfung für den „Hauptschulabschluss“ Ende Mai/Anfang Juni 2015 vorbereitet und von einem erfahrenen Lehrerteam in ca. 270 Unterrichtsstunden in den Fächern Deutsch, Mathematik und politische/wirtschaftliche Bildung unterrichtet. In der 2. Kurshälfte wird zusätzlich eine Hausarbeit mit anschließender Präsentationsprüfung angefertigt.
Voraussetzung ist das Wissen/der Kenntnisstand der 8. Klasse.

Mit der Anmeldung sind folgende Unterlagen einzureichen:
- Lebenslauf
- Letztes Schulabgangszeugnis

Infoveranstaltung:
Mi, 10.09.2014, 20:00, Raum 45a
Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9 in Offenburg

Sprachzertifikate

Ein Sprachzertifikat der Universität Cambridge ist international anerkannt sowie lebenslang gültig und ein wirklicher Pluspunkt für den Lebenslauf!
Die Volkshochschule Offenburg ist von der Universität Cambridge als Prüfungszentrum zugelassen, die Bewertung der Prüfungsaufgaben erfolgt durch eine Kommission aus Cambridge.

Preliminary English Test (PET) for Schools GER B1

PET for Schools ist das ideale Prüfungsformat für Schülerinnen und Schüler, da es speziell für diese Zielgruppe entwickelt wurde. Das Zertifikat ist eine wichtige Zusatzqualifikation und verbessert z. B. die Chancen bei der Bewerbung für eine Berufsausbildung oder für einen Arbeitsplatz im In- und Ausland.
Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler der 9. oder 10. Klasse an Realschulen, Gymnasien und Werkrealschulen in Baden-Württemberg mit guten Kenntnissen im Fach Englisch.
Die Prüfung wird zentral organisiert.

Prüfungstermin schriftlich: Sa, 07.03.15
Prüfungstermin mündlich: wird noch bekannt gegeben.

Anmeldeschluss ist am 08. 01.15
Prüfungsgebühr ist Schülergebühr

First Certificate in English (FCE) GER B2
Certificate in Advanced English (CAE) GER C1

Diese Sprachzertifikate bescheinigen Ihnen Ihre Englischkenntnisse, was u.a. auch für die Zulassung an einer Universität im Ausland relevant ist. Informationen, welche Prüfung weltweit an welcher Universität anerkannt wird, finden Sie unter:
www.cambridgeesol.org/recognition
Die Prüfung wird zentral organisiert und findet im Juni 2015 statt.

Anmeldeschluss ist Anfang März 2015.
Schülerinnen und Schüler erhalten € 10,-- Ermäßigung auf die Prüfungsgebühr.

Prüfungstraining für das First Certificate in English (FCE) GER B2

Moira Löbert
406060 € 160,00
Do, 09.10.14 - 07.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Cambridge English: First, also known as First Certificate in English (FCE), is for learners who have an upper-intermediate ability in English, at Level B2 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). It is recognised around the world by thousands of employers, as well as colleges and universities, as proof that you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English:
www.cambridgeesol.org/testyourenglish
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1

Moira Löbert
406062 € 160,00
Mo, 13.10.14 - 18.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 304
Cambridge English: Advanced is a high quality, international English language qualifi-cation. Preparing for the exam helps you develop the language skills needed for success in study and work.
The exam focuses on the Level C1 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English: www.cambridgeesol.org/testyourenglish.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

ENGLISCH **66**
Spezielle Angebote 66
Business English 66
Junge VHS 67
Sprachzertifikate 68
Grundstufe GER A1/A2 69
Mittelstufe B1 69
Aufbaustufe B2/C1 70

FRANZÖSISCH **71**
Spezielle Angebote 71
Junge VHS 71
Grundstufe GER A1/A2 72
Mittelstufe B1 74
Aufbaustufe B2/C1 74

ITALIENISCH **75**
Spezielle Angebote 75
Grundstufe A1/ A2 77
Mittel- und Aufbaustufe 77

SPANISCH **78**
Spezielle Angebote 78
Junge VHS 79

Sprachen

Grundstufe GER A1/ A2 81
Mittel- und Aufbaustufe 81

SELTEN GELERNTE SPRACHEN **82**

INSTITUT FÜR DEUTSCHE SPRACHE **84**

GELEITWORT

Martin Holschuh
Bürgermeister Schutterwald 72

REDAKTIONELLER BEITRAG

Literatur bewegt:
Mit dem Film das Buch entdecken 76

Alter - was geht?
Fotoausstellung 80

Bürgerforum Neuried
Gemeinsam die Zukunft gestalten 87

Foto: © Manfred Sickmann

ENGLISCH

Einstufungsberatung: Welchen Englischkurs soll ich besuchen?

Den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen finden Sie auf: www.vhs-offenburg.de/GER
Team der VHS

€ kostenlos

Do, 25.09.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Spezielle Angebote

After Work English

Jessica Gillette
406030 € 88,00
Mo, 29.09.14 - 08.12.14
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Schöllmanns Bar & Küche
Are you looking to practice your English in an interesting and relaxed atmosphere? Come and join us! The main focus of this course is on training speaking skills and expanding vocabulary. The requirement is GER B2 speaking skills to be able to participate actively. The exact level will be determined by the participants.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
max. 9 Teilnehmende

Neuried

Englisch für den Urlaub GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Catalin Vinte
406035 € 38,00
Di, 07.10.14 - 11.11.14
18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Raum 102
Sie planen eine Reise in ein englischsprachiges Land und benötigen vor Urlaubsbeginn noch ein „Survival-Kit“? Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung: Sie lernen wichtige Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen! max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Hooray for holidays, Hueber

Einzeltraining Fremdsprachen

€ 300,00
6 Termine à 60 Minuten
Das Angebot gilt nur für Privatpersonen, es ist keine Ermäßigung möglich
Wir bieten Ihnen speziell für Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?
Wir beraten Sie gerne! Die Termine werden in Absprache mit Ihnen und Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin festgelegt.

Für Unternehmen erstellen wir gerne individuelle Angebote auf Anfrage!

Kontakt:
Andreina Bianchini-Ebert
Abteilung Fremdsprachen,
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.:0781 9364 -236

English with Music GER A2

Dörte Rössler
406037 € 26,00
Do, 16.10.14 - 27.11.14
20:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Wir hören englische Lieder verschiedener Musikrichtungen und erweitern dabei den Vokabelwortschatz, wiederholen Grammatik und besprechen landeskundliche Themen. Der Kurs eignet sich gut für Wiedereinsteiger, die sich noch unsicher fühlen und für Interessierte, die nicht gleich „voll“ loslegen möchten.
Lehrbuch: Kursmaterial wird gestellt

English on the move GER B2

Cornelia Jockerst
406038 € 40,00
Sa, 18.10.14 - Sa, 22.11.14
10:00 - 11:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 202
Your English isn‘t bad at all. You know how to write emails and make phone-calls at work, how to make your private travel arrangements. And yet! You sometimes feel you would have liked to say more, ask more, and understand better.
In the relaxed atmosphere of a Saturday morning, we‘ll set out on a virtual trip around the world, stopping by wherever we please. By talking and learning more about other countries and some remarkable people, you‘ll expand your vocab and speak English with greater ease and confidence.
To fully profit from the course, you should speak B2 level English.
max. 9 Teilnehmende

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Seite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Business English

Sie benötigen Englisch an Ihrem Arbeitsplatz? In den folgenden Kursen erwerben Sie Kenntnisse, um die englische Sprache auch in typischen Situationen Ihres Berufsalltags anwenden zu können.

Introduction to Business English GER A2/B1

Albert Haas
406020 € 133,00
Mi, 15.10.14 - 11.02.15
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
You are working or you want to work in a multinational company? In this course, improve your confidence in using English in a business context and increase fluency and overall competence.
We will study the key business vocabulary, revise grammar and train your speaking skills.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 1, Oxford University Press

Let‘s talk Business GER B1

Albert Haas
406022 € 126,00
Di, 14.10.14 - 10.02.15
18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 11, Oxford University Press

Business Talk GER B2

Albert Haas
406024 € 133,00
Mi, 15.10.14 - 11.02.15
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
Are you interested in a variety of business issues? In this course emphasis will be placed on training your speaking skills. Practice language as used in the business environment.
Für Teilnehmende mit mind. Niveau GER B1.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Basis for Business B2, ab Lektion 1, Cornelsen

Junge VHS

Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse

Realschule / Werkrealschule
Angelika Spitzmüller
406040 € 117,00
Fr, 10.10.14 - 06.02.15
14:00 - 15:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in englischer Sprache auf abwechslungsreiche Weise, d.h. mit Musik, Bild, Text und kreativen Schreibübungen. Dabei wird die Grammatik wiederholt und gefestigt.
max. 9 Teilnehmende

Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse

Realschule
Albert Haas
406042 € 128,00
Di, 14.10.14 - 14.04.15
16:15 - 17:45 Uhr, 20 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in englischer Sprache auf abwechslungsreiche Weise.
Zu Beginn des Kurses bereiten wir uns auf die mündliche Eurokom vor, danach auf die schriftliche Abschlussprüfung.

Fit für die Eurokom - Kompaktkurs

Realschule
Albert Haas
406044 € 96,00
Mo-Do, 27.10.14 - 30.10.14
09:30 - 12:30 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 202
Wir üben gezielt das freie Sprechen in englischer Sprache anhand von Dialogen, Bildbeschreibungen, Rollenspielen und durch Erstellen einer Präsentation. Zudem trainieren wir, wie du in verschiedenen authentischen Situationen souverän und angemessen in englischer Sprache reagieren kannst. Für diesen Zweck machen wir auch mehrere Hörverständnisübungen.
max. 7 Teilnehmende

Short Stories

Albert Haas
406046 € 43,00
Do, 15.01.15 - 19.02.15
17:30 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
„One language - many voices“ - Wir behandeln das Sternchenthema „Short Stories“.
Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
max. 7 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Englisch

Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung
Suzanna Frediani-Krämer
406048 € 96,00
Sa, 10.01.15 - 31.01.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 202
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2015 die schriftliche Abiturprüfung in Englisch ablegen wollen. Er hat das Ziel, TeilnehmerInnen in der letzten Lernphase vor der Prüfung intensiv vorzubereiten. Die TeilnehmerInnen werden die Möglichkeit haben, Inhalte aus dem Schulunterricht zu wiederholen und in der Fremdsprache zu formulieren bzw. zu festigen, aber auch selbst formulierte Texte zur Vorbereitung der Prüfung korrigieren zu lassen und sprachliche Unsicherheiten zu klären. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Pflichtlektüre liegen.
max. 7 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Englisch

Vorbereitungskurs für die Kommunikationsprüfung
Suzanna Frediani-Krämer
406049 € 75,00
Mi, 08.04.15 - 10.04.15
09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 204
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2015 die Kommunikationsprüfung in Englisch ablegen wollen. Da es sich um eine mündliche Prüfung handelt, steht das flüssige Sprechen im Vordergrund. Wir üben uns mit logischen, zusammenhängenden Argumenten zu den erforderlichen Themen zu äußern, und gleichzeitig wiederholen wir den Wortschatz.
max. 7 Teilnehmende

Business Pro

Diese Kurse sind an Privatpersonen gerichtet. Sie vermitteln berufsbezogene Fremdsprachenkenntnisse. Für diese Kurse kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden. Lehrbuch und Pausencatering sind in der Kursgebühr inbegriffen. Die Kurse finden 2-wöchentlich dienstags und donnerstags mit max. 6 Teilnehmenden statt.

Die folgenden Module im Bereich Business English decken wichtige Themenbereiche ab, die Ihnen im beruflichen Kontext immer wieder begegnen. Sie sind kommunikativ angelegt und vermitteln die englische Verkehrssprache, wie sie heute international in der Arbeitswelt gesprochen und geschrieben wird.

Hinweise zur Bildungsprämie finden Sie auf Seite 52.

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

E-mail English GER B1/B2

Lorena Kneeland
406025 € 240,00
Di, 07.10.14 - 23.10.14
16:00 - 18:15 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 205
Systematische und strukturierte Einführung in das Schreiben von E-Mails.

Presentations in English GER B1/B2

Lorena Kneeland
406028 € 240,00
Di, 13.01.15 - 29.01.15
16:00 - 18:15 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 205
Hier lernen Sie wichtige Redewendungen, erhalten sprachliche Tipps und das nötige Fachvokabular für erfolgreiche Präsentationen in Englisch. Dadurch können Sie einen individuellen Präsentations-Stil entwickeln.

Meetings in English GER B1/B2

Lorena Kneeland
406027 € 240,00
Di, 25.11.14 - 11.12.14
16:00 - 18:15 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 205
In diesem Modul liegt der Schwerpunkt auf der Kommunikation in unterschiedlichen Besprechungssituationen: von der Planung bis zum Nachbereiten von Geschäftsterminen.

Telephone English GER B1/B2

Lorena Kneeland
406026 € 240,00
Di, 04.11.14 - 20.11.14
16:00 - 18:15 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 205
In diesem Modul werden Telefonate, Small Talk und die Verwendung verschiedener Sprachregister trainiert.

Sprachzertifikate

Ein Sprachzertifikat der Universität Cambridge ist international anerkannt sowie lebenslang gültig und ein wirklicher Pluspunkt für den Lebenslauf!
Die Volkshochschule Offenburg ist von der Universität Cambridge als Prüfungszentrum zugelassen, die Bewertung der Prüfungsaufgaben erfolgt durch eine Kommission aus Cambridge.

Preliminary English Test (PET) for Schools GER B1

PET for Schools ist das ideale Prüfungsformat für Schülerinnen und Schüler, da es speziell für diese Zielgruppe entwickelt wurde. Das Zertifikat ist eine wichtige Zusatzqualifikation und verbessert z. B. die Chancen bei der Bewerbung für eine Berufsausbildung oder für einen Arbeitsplatz im In- und Ausland.
Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler der 9. oder 10. Klasse an Realschulen, Gymnasien und Werkrealschulen in Baden-Württemberg mit guten Kenntnissen im Fach Englisch.
Die Prüfung wird zentral organisiert.
Prüfungstermin schriftlich: Sa, 07.03.15
Prüfungstermin mündlich: wird noch bekannt gegeben
Anmeldeschluss ist am 08.01.15.
Prüfungsgebühr ist Schülergebühr

First Certificate in English (FCE) GER B2
Certificate in Advanced English (CAE) GER C1

Diese Sprachzertifikate bescheinigen Ihnen Ihre Englischkenntnisse, was u.a. auch für die Zulassung an einer Universität im Ausland relevant ist. Informationen, welche Prüfung weltweit an welcher Universität anerkannt wird, finden Sie unter:
www.cambridgeesol.org/recognition.
Die Prüfung wird zentral organisiert und findet im Juni 2015 statt.
Anmeldeschluss ist Anfang März 2015.
Schülerinnen und Schüler erhalten € 10,-- Ermäßigung auf die Prüfungsgebühr.

Prüfungstraining für das First Certificate in English (FCE) GER B2

Moira Löbert
406060 € 160,00
Do, 09.10.14 - 07.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Cambridge English: First, also known as First Certificate in English (FCE), is for learners who have an upper-intermediate ability in English, at Level B2 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). It is recognised around the world by thousands of employers, as well as colleges and universities, as proof that you can use everyday written and spoken English for work or study purposes.Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English: www.cambridgeesol.org/testyourenglish.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1

Moira Löbert
406062 € 160,00
Mo, 13.10.14 - 18.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 304
Cambridge English: Advanced is a high quality, international English language qualification. Preparing for the exam helps you develop the language skills needed for success in study and work.
The exam focuses on the Level C1 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English: www.cambridgeesol.org/testyourenglish.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Grundstufe GER A1

Englisch GER A1.1 mit Muße

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Simone Gallus
406100 € 83,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, dass es zu schnell gehen oder zu stressig sein könnte? In diesem Kurs für echte AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse steigen Sie in einem angenehmen Lerntempo in die englische Sprache ein.
Lehrbuch: Great! A1, Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Angelika Spitzmüller
406102 € 83,00
Mi, 08.10.14 - 04.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.102
Lehrbuch: Great! A1, Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Yang Li
406104 € 83,00
Do, 09.10.14 - 05.02.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Lehrbuch: Great! A1, Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Christine Kitching
406120 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 4, Klett

Englisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Suzanna Frediani-Krämer
406130 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 6, Klett

Englisch GER A1.4 mit Muße

Simone Gallus
406140 € 83,00
Mo, 15.09.14 - 19.01.15
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, dass es zu schnell gehen oder zu stressig sein könnte? In diesem Kurs lernen Sie in einem angenehmen Lerntempo die englische Sprache.
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 8, Klett

Englisch GER A1.4

Peter Mee
406142 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 7, Klett

Englisch GER A1 Auffrischung

Yang Li
406160 € 37,00
Do, 09.10.14 - 20.11.14
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Sie haben das Niveau GER A1 abgeschlossen und möchten aber Ihre Kenntnisse auffrischen und festigen, bevor Sie in einen GER A2-Kurs einsteigen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel

Firmenseminare

Neben dem offenen Kursangebot führt die VHS Offenburg auf Wunsch auch bedarfsgerechte Fremdsprachentrainings für Firmen, Verwaltungen, Vereine oder Gruppen durch. Dabei entscheiden Sie selbst über Umfang und Inhalte der Seminare.

Ihre Vorteile:
- individuelle und effiziente Seminargestaltung
- kompetente Trainerinnen und Trainer
- Seminare auf hohem Qualitätsniveau und zielgerichtet
- optimales Preis-/Leistungsverhältnis

Wollen Sie gemeinsam mit der VHS Offenburg Ihr Personal in der für Ihr Unternehmen wichtigen Fremdsprache vorbereiten? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Abteilung Fremdsprachen
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.:0781 9364 -236

Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie dann die Möglichkeit in den Kurs 406200 Englisch GER A2.1 einzusteigen.
Lehrbuch: Intermezzo Englisch A1, Hueber

Hohberg

Endlich Zeit für Englisch Auffrischung GER A1

Angelika Spitzmüller
406162 € 57,00
Mi, 05.11.14 - 07.01.15
09:30 - 11:00 Uhr, 8 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
Sie haben früher einmal Englisch gelernt, aber es ist schon lange her? Wenn Sie Lust und Zeit haben, die Vokabeln und die Grammatik wieder aufzufrischen, dann empfiehlt sich dieser Kurs. Im Kurs üben Sie die Anwendung der Sprache in kommunikativen Situationen des Alltags. In gemäßigtem Tempo bauen Sie nach und nach Ihre Kenntnisse wieder aus und haben Spaß, sich mit anderen auf Englisch auszutauschen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Grundstufe GER A2

Englisch GER A2.1

Yang Li
406200 € 57,00
Do, 27.11.14 - 19.02.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A2.2

Ulrike Lhotak-King
406220 € 100,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 4, Klett

Englisch GER A2.3

Dörte Rössler
406230 € 83,00
Mo, 29.09.14 - 02.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 7, Klett

Englisch GER A2.3

Ulrike Lhotak-King
406232 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
17:45 - 19:15 Uhr, 15 Termine
Grimmelshausengymnasium Raum 101
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 9, Klett

Schutterwald

Englisch für den Alltag GER A2

Margaret Glover
406265 € 67,00
Di, 30.09.14 - 13.01.15
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Wir üben das Sprechen in Alltagssituationen, machen Hör- und Textverständnisübungen und wiederholen verschiedene Grammatikthemen.
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, New Edition, ab Lektion 5, Cornelsen

Mittelstufe B1

Englisch GER B1.1

Moira Löbert
406300 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Hohberg

Englisch GER B1.1

Angelika Spitzmüller
406305 € 100,00
Mo, 06.10.14 - 09.02.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! B1, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER B1.2

Heiderose Benz
406320 € 83,00
Di, 23.09.14 - 27.01.15
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: Headway B1 Part One, ab Lektion 3, Oxford University Press

Englisch für Seniorinnen und Senioren GER B1.5

Elske Schelling
406350 € 135,00
Di, 23.09.14 - 28.04.15
15:00 - 16:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: In conversation, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER B1.5

Elske Schelling
406352 € 83,00
Do, 25.09.14 - 22.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: In conversation, ab Lektion 3, Klett

Englisch GER B1

Gabriele Clauss
406355 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
If you have previously learnt English for 5 or 6 years then this is the course for you. Improve your grammar an expand your vocabulary and practise communication in a course which will take you to a GER B1-Guided conversation level.
Lehrbuch: Headway B1, Part Two, ab Lektion 1, Oxford University Press

Englisch GER B1

Elske Schelling
406360 € 173,00
Mo, 29.09.14 - 20.04.15
16:45 - 18:15 Uhr, 23 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Englisch Auffrischung und Konversation GER B1
Albert Haas
406362 € 100,00
Di, 07.10.14 - 10.02.15
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: KEY B1, ab Lektion 3, Cornelsen

Guided Conversation GER B1
Gabriele Clauss
406390 € 81,00
Mo, 29.09.14 - 12.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
This course is intended for students who have learnt English for 5 or 6 years and want to improve their communication skills. By practising and revising the book will take you from a GER B1 to a GER B2 level.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: In conversation B1/B2, ab Lektion 8, Klett

Aufbaustufe B2/C1

Englisch Auffrischung und Konversation GER B2.1
Elske Schelling
406400 € 135,00
Mo, 29.09.14 - 04.05.15
09:30 - 11:00 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: In conversation II, ab Lektion 6, Klett

Englisch für Seniorinnen und Senioren GER B2.1
Elske Schelling
406402 € 135,00
Mi, 24.09.14 - 22.04.15
15:00 - 16:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: In conversation II, ab Lektion 6, Klett

Englisch GER B2.1
Moira Löbert
406404 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Guided Conversation GER B2

These courses are intended for students who have already attended a conversation course at an intermediate or upper intermediate level. The courses include grammar and vocabulary revision and expansion, they offer a variety of practice activities to consolidate the language both in fluency and accuracy, through speaking, reading, listening and writing. The topics for discussions are interesting and challenging. The students are brought up to the level of Cambridge First Certificate.

Guided Conversation GER B2
Berndt Schnepf
406410 € 132,00
Mo, 15.09.14 - 16.02.15
18:15 - 19:45 Uhr, 20 Termine
VHS, Seminarraum 302
Kurs läuft während der Ferien
max. 9 Teilnehmende

Guided Conversation GER B2
Heiderose Benz
406412 € 83,00
Di, 23.09.14 - 27.01.15
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate, ab Lektion 5, Oxford University Press

Guided Conversation GER B2
Elisabeth Lanchès
406414 € 135,00
Do, 25.09.14 - 23.04.15
09:00 - 10:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Guided Conversation GER B2
Gabriele Clauss
406416 € 83,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lehrbuch: Headway upper intermediate, Oxford University Press

Schutterwald

Praktisches Englisch GER B2
Margaret Glover
406418 € 67,00
Do, 09.10.14 - 15.01.15
18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Für TeilnehmerInnen mit fundierten Vorkenntnissen, die schwerpunktmäßig das Sprechen in Alltagssituationen üben möchten.
Lehrbuch: First Choice B2, ab Lektion 4, Cornelsen

Guided Conversation GER C1
Albert Haas
406430 € 51,00
Do, 06.11.14 - 04.12.14
19:15 - 20:45 Uhr, 5 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
Instead of reading, we listen to and discuss short recordings (podcasts) of current topics and varieties of spoken English. Participants should have a good command of English.
max. 9 Teilnehmende

Wichtige Informationen für unsere TeilnehmerInnen

Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht? Ihr Kurs kann trotzdem stattfinden

Sollte die Mindestteilnehmerzahl unterschritten werden, kann der Kurs dennoch ab mindestens fünf TeilnehmerInnen stattfinden.
Bis zum dritten Kurstermin verständigen sich die TeilnehmerInnen über eine kürzere Laufzeit und/oder eine höhere Kursgebühr.

Anzahl der TeilnehmerInnen	15 Termine	12 Termine	10 Termine
8 und 9 TN	100,00 €	81,00 €	69,00 €
6 und 7 TN	133,00 €	108,00 €	92,00 €
5 TN	160,00 €	129,00 €	109,00 €

Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der VHS unmittelbar nach dem dritten Kurstermin (bei Kursen von mindestens 10 Terminen) vorliegen.
Die Anzahl der eingeschriebenen TeilnehmerInnen am dritten Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d. h. der geänderte Tarif gilt auch, falls sich nach dem dritten Kurstermin noch TeilnehmerInnen anmelden.
Abmeldungen vom Kurs sind zu den in den AGB's enthaltenen Fristen möglich.

Unterrichtsmaterial

Bitte erwerben Sie die Lehrbücher erst dann, wenn Sie sicher sind, dass der von Ihnen gewünschte Kurs auch zustande kommen wird.

FRANZÖSISCH

Einstufungsberatung: Welchen Französischkurs soll ich besuchen?

Den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen finden Sie auf: www.vhs-offenburg.de/GER
Team der VHS

€ kostenlos

Do, 25.09.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Spezielle Angebote

Neuried

Französisch für den Urlaub GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lioba Weinzierle
408035 € 38,00
Do, 08.01.15 - 05.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Raum 102
Urlaub in Frankreich - mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher noch kein Französisch sprechen, lernen Sie in diesem Kurs, sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen (Einkauf, Wegbeschreibung, Hotel und Restaurant/Café).
max. 9 Teilnehmende

Atelier Cuisine - fêtes et plaisir

Backkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408030 € 21,00
Fr, 14.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Découvrez avec nous tartes et gâteaux, en français et dans la bonne humeur! Vous y trouverez des recettes à refaire au moment des fêtes, pour la famille, pour vos invités ou juste pour le plaisir! Das gemeinsame Backen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache! Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab Niveau GER A1.
Bitte beachten Sie auf Seite 141 : wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Atelier Cuisine - les légumes!

Kochkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408032 € 21,00
Fr, 06.02.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Découvrez comment préparer des recettes de légumes à la française; en français et dans la bonne humeur! Nous cuisinons des petits plats gourmands que nous dégusterons tous ensemble autour d'une table conviviale !
Das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache!
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab Niveau GER A1.
Bitte beachten Sie auf Seite 141: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Junge VHS

Fit für die FIP Fachinterne Prüfung

Mündliche Prüfungsvorbereitung für Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule
Chantal Clavier-Graf
408060 € 84,00
Fr, 16.01.15/30.01.15, 15:00 - 17:15 Uhr
Sa, 17.01.15/31.01.15, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Mündliche Prüfungsvorbereitung für Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule. Wir besprechen den Aufbau einer Präsentation in französischer Sprache und gehen dabei auf den Inhalt, die Darstellung sowie die sprachlichen Kompetenzen und die Kommunikationsfähigkeiten ein. Das Präsentationsthema solltest du am besten bei Kursbeginn schon kennen.
Um allen Teilnehmenden ausreichend Sprech- und Übungszeit einzuräumen, findet das Training in kleiner Gruppe statt.
max. 9 Teilnehmende

Französisch für Grundschulkinder

1. bis 4. Klasse
Samah El Meouche-Ramadan
408040 € 57,00
Mi, 08.10.14 - 17.12.14
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 205
Ein spielerischer, aber dennoch strukturierter Einstieg in die französische Sprache für Kinder der 1. bis 4. Klasse. Mit vielen Aktivitäten wird vor allem für die Sprachmelodie des Französischen sensibilisiert.
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Buntstifte

Grundstufe GER A1

Französisch GER A1.1 am Nachmittag

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Yvonne Illgner
408100 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
15:00 - 16:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lioba Weinzierle
408102 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Andrea Kaeshammer
408104 € 83,00
Mo, 06.10.14 - 02.02.15
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Kurs läuft während der Herbstferien
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Schutterwald

Französisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Monique Lepauvre
408106 € 83,00
Di, 07.10.14 - 10.02.15
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Lioba Weinzierle
408120 € 83,00
Mo, 06.10.14 - 09.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 4, Hueber

Französisch GER A1.3 am Vormittag
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Marie-Laure Liebrich
408130 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 7, Hueber

Französisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Nathalie Begeault-Benetz
408132 € 83,00
Mo, 06.10.14 - 09.02.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 306
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 7, Hueber

Französisch GER A1.4
Andrea Kaeshammer
408140 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Nach Beenden des Buches werden wir die Schwerpunkte des Niveaus GER A1 wiederholen - Wortschatz- und Grammatikübungen sowie Training des Hör- und Leseverständnisses.
Kurs läuft während der Herbstferien.
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 8, Hueber

Hohberg

Französisch GER A1 Auffrischung
Birgit Lotz
408160 € 100,00
Mi, 15.10.14 - 11.02.15
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
Sie haben das Niveau GER A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und festigen, bevor Sie in einen GER A2-Kurs einsteigen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren. Nach diesem Kurs können Sie mit dem Niveau GER A2 fortfahren.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1, ab Lektion 1, Hueber

Grundstufe GER A2

Französisch GER A2.1 Frühaufsteher
Monique Lepauvre
408200 € 130,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
08:15 - 09:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
Lernen Sie Französisch bei Café und Croissant (in der Kursgebühr inklusive)!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A2.1
Nathalie Begeault-Benetz
408204 € 83,00
Mo, 06.10.14 - 09.02.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 306
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A2.2
Andrea Kaeshammer
408222 € 100,00
Mo, 06.10.14 - 02.02.15
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Kurs läuft während der Herbstferien.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 3, Hueber

Französisch GER A2.2
Monique Lepauvre
408224 € 83,00
Di, 07.10.14 - 10.02.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 4, Hueber

Liebe Leserinnen und Leser,

Martin Holschuh
Bürgermeister Schutterwald

wie oft kaufen Sie sich ein neues Handy? Gehen Sie mit der Mode und wechseln Jahr für Jahr Ihren Kleiderschrank? Fühlen Sie sich unwohl, wenn Ihrer Brille anzusehen ist, dass es sich dabei um ein älteres Modell handelt? Ehrlich gesagt: Ich finde, wir müssen nicht jeden Trend mitmachen. Es gibt uns Sicherheit und trägt zu unserem Wohlbefinden bei, wenn wir uns treu bleiben und nicht ständig „unser Fähnchen nach dem Wind drehen“. Andererseits tut frischer Wind auch gut.

Nicht jeder Trend, nicht jede Modeerscheinung ist morgen bereits von gestern. Es gibt Phänomene, die setzen sich durch und sind von Dauer. Ich beobachte dies zum Beispiel bei den Gesundheitskursen der Volkshochschule. Einen riesigen Ansturm habe das Kursangebot Basen-Fasten ausgelöst, konnte Außenstellenleiterin Ursula Junker kürzlich berichten. Und daher ist es folgerichtig, dass dieser Kurs erneut angeboten wird. Hier wird keinem kurzlebigen Hype gedient, hier wird aufgegriffen, was einem großen Zeitbedürfnis entspricht: sich in seiner Haut wohl zu fühlen, den Organismus zu entlasten, Ballast abzuwerfen. Es gehe nicht darum, weniger zu essen, sondern sich gesünder zu ernähren – das hört sich sehr gut an!

Ich freue mich sehr darüber, dass es in Schutterwald dank der VHS möglich ist, sich auf eine andere Lebens- und Ernährungsweise einzulassen. Und ich bin sehr gespannt, auf welch große Resonanz die Wiederaufnahme des Angebots in diesem Semester stoßen wird.

Business Pro

Diese Kurse sind an Privatpersonen gerichtet. Sie finden in kleinen Gruppen statt und vermitteln Kenntnisse zu berufsbezogenen Fremdsprachen. Für diese Kurse kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden. Lehrbuch und Pausencatering sind in der Kursgebühr inbegriffen. Die Kurse finden mit max. 6 Teilnehmenden statt.

Französisch für den Beruf GER A2/B1 - Kompakt

Yvonne Illgner
408020 € 250,00
Sa, 17.01.15 - Sa, 07.02.15
14:00 - 18:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 205
Machen Sie Ihr Französisch fit für den Einsatz am Arbeitsplatz und bereiten Sie sich auf konkrete Situationen im beruflichen Umfeld vor! Telefonate mit Kunden und Geschäftspartnern, Emails und Geschäftsbriefe stehen auf dem Programm dieses Kompaktkurses. Außerdem üben wir Übersetzungen, z. B. bei Bestellungen, Lieferverzug, Reklamationen und Rechnungen.
Erforderliches Niveau: mindestens GER A2.

Französisch GER A2.3

Monique Lepauvre
408230 € 100,00
Do, 25.09.14 - 22.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 7, Hueber

Französisch GER A2 Auffrischung - mit Muße

Nathalie Begeault-Benetz
408262 € 100,00
Fr, 26.09.14 - 30.01.15
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Sie haben bereits mehrere Jahre Französisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse in kurzer Zeit wieder effizient und abwechslungsreich aktivieren? Sie finden in diesem Kurs einen neuen Einstieg, um Grammatik und Wortschatz zu wiederholen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Rebonjour A2, ab Lektion 4, Hueber, ISBN: 978-3-190033737

Französisch GER A2 Auffrischung

Marie-Laure Liebrich
408266 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Sie haben Französisch-Grundkenntnisse (2-3 Jahre) und möchten diese auffrischen oder festigen? Dann steigen Sie ein! Mit vielfältigen Sprechanlässen reaktivieren und vertiefen wir den Wortschatz. So werden Sie sich sicherer in Frankreich ausdrücken und fühlen.
Lehrbuch: Rebonjour A2, ab Lektion 1, Hueber, ISBN: 978-3-190033737

Französisch GER A2 Auffrischung

Doris Schmitz-Braunstein
408264 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Conversation facile GER A2

Monique Dietz
408280 € 99,00
Mo, 06.10.14 - 09.03.15
18:30 - 20:00 Uhr, 18 Termine
Grund- u. Hauptschule Zell-Weierbach, Raum 005
Ce cours s'adresse à des personnes qui aiment la discussion. Pourquoi ne pas profiter de l'hiver pour parler et réactiver votre français ? Nous choisissons des textes et des thèmes actuels qui vous intéressent et ferons aussi des exercices de grammaire et de vocabulaire.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Conversation facile GER A2

Monique Dietz
408285 € 99,00
Di, 07.10.14 - 10.03.15
20:00 - 21:30 Uhr, 18 Termine
Grund- u. Hauptschule Zell-Weierbach, Raum 005
Vous avez envie de vous exprimer en français? Alors soyez le/la bienvenu(e) et venez discuter avec nous, et prendre un bain de culture française.
Die Verständigung in der Alltagssprache wird entspannt geübt und gefestigt, ohne die Grammatik zu vernachlässigen.

Französisch für den Alltag GER A2

Danielle Tranier
408295 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Französischkenntnisse (ca. 2-3 Jahre) haben und diese für Alltagssituationen auffrischen bzw. erweitern möchten. Grammatische Strukturen werden auch geübt und wiederholt.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Internetseite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Mittelstufe B1

Französisch GER B1.1
Nathalie Begeault-Benetz
408300 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER B1.1
Monique Lepauvre
408304 € 83,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 1, Hueber

Conversation GER B1.2
Monique Lepauvre
408306 € 100,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 4, Hueber

Französisch für den Alltag GER B1
Danielle Tranier
408310 € 83,00
Fr, 26.09.14 - 30.01.15
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Französischkenntnisse (ca. 4 Jahre) haben und diese für Alltagssituationen auffrischen bzw. erweitern möchten. Grammatische Strukturen werden geübt und wiederholt.

Conversation facile B1
Doris Schmitz-Braunstein
408360 € 83,00
Mo, 22.09.14 - 26.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Sie haben schon einige Jahre Französisch

gelernt und wollen in einem neuen Kurs viel sprechen. Daneben möchten Sie grammatische Grundlagen reaktivieren und den Wortschatz erweitern.
In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre ihre Sprachkenntnisse anzuwenden.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Französisch GER B1 Auffrischung und Konversation
Mathieu Gérard
408364 € 83,00
Mi, 08.10.14 - 04.02.15
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203

Aufbaustufe B2/C1

Conversation GER B2

Ces cours s'adressent à des apprenants qui désirent améliorer leur français et apprendre des formes de la conversation de tous les jours, tout en révisant un peu de grammaire.
Voraussetzung: mind. 5-6 Jahre Französisch

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408370 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408372 € 83,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408380 € 83,00
Fr, 26.09.14 - 30.01.15
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation - niveau supérieur GER C1
Monique Dietz
408382 € 99,00
Di, 07.10.14 - 10.03.15
18:30 - 20:00 Uhr, 18 Termine
Grund- u. Hauptschule Zell-Weierbach, Raum 101
Si vous voulez vous tenir au courant de l'actualité politique, sociale et culturelle française, si vous aimez lire, discuter, alors ce cours est fait pour vous. Nous partirons de documents authentiques, comme des journaux et des enregistrements. Si vous le souhaitez, nous pourrons lire aussi une oeuvre littéraire. Venez nombreux, donnez libre cours à vos idées et à votre envie de communiquer.

Conversation et actualité GER C1
Marie-Christine Drouot
408430 € 83,00
Mi, 08.10.14 - 04.02.15
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Conversation sur des thèmes d'actualité. Chaque semaine il faut traduire quelques lignes en français et faire un ou deux exercices de grammaire. Le tout, dans la bonne humeur et la décontraction!

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

Der Referenzrahmen ist ein vom Europarat geschaffenes Stufensystem für die Beschreibung von Sprachkenntnissen, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt.
Dieses Instrument schafft eine größere Transparenz und eine höhere Vergleichbarkeit von Unterricht beim Sprachenlernen in Europa. Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der sechs Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2).
Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende/r können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben. Daraus ergeben sich europäische Qualitätsstandards, mit deren Hilfe festgestellt werden kann, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird.
Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse vergleichbar und anerkannt.
Den Referenzrahmen finden Sie auf: www.vhs-offenburg.de/GER

ITALIENISCH

Einstufungsberatung: Welchen Italienischkurs soll ich besuchen?

Den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen finden Sie auf: www.vhs-offenburg.de/GER
Team der VHS

€ kostenlos

Do, 25.09.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Spezielle Angebote

Hohberg

Italienisch für den Urlaub GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Inge-Lore Hauger-Odeh
409035 € 69,00
Do, 09.10.14 - 18.12.14
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Reisen Sie gerne nach Italien? Warum unternehmen Sie nicht zuvor eine genauso schöne und erlebnisreiche Reise in die melodische Sprache dieses Landes? Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung und Einstimmung: Sie lernen wichtige Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen! Auch Tipps zu Kultur, Land und Leuten kommen nicht zu kurz ... und vielleicht haben Sie nach dem Urlaub Lust, Ihre Italienischkenntnisse noch auszubauen, denn es gibt 70 Millionen Menschen auf der Welt, mit denen Sie sich dann unterhalten könnten.
max. 9 Teilnehmende

Grundstufe A1

Italienisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Suzanna Frediani-Krämer
409100 € 83,00
Mo, 29.09.14 - 02.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 1, Klett

Italienisch GER A1.1 in der Mittagspause

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409102 € 69,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
12:30 - 14:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 1, Klett

Italienisch GER A1.1 in der Mittagspause

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409104 € 69,00
Mi, 08.10.14 - 17.12.14
12:00 - 13:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 1, Klett

Italienisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Patrizia Sforza
409120 € 69,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 4, Klett

Italienisch GER A1.3 am Vormittag

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dott. Ivone Casotto
409130 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
E` bello continuare a studiare l' italiano!
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 8, Klett

Italienisch GER A1.3 am Nachmittag

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dott. Ivone Casotto
409132 € 83,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
16:30 - 18:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Continuate a studiare l' italiano, ne vale la pena!
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 7, Klett

Italienisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dott. Ivone Casotto
409134 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Se desiderate continuare a studiare l' italiano vi consigliamo di iscrivervi a questo corso.
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 7, Klett

Italienisch GER A1.4 mit Muße

Inge-Lore Hauger-Odeh
409140 € 100,00
Mo, 29.09.14 - 02.02.15
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Wir lernen in einem angenehmen Tempo.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 10, Klett

Einzeltraining Fremdsprachen

€ 300,00
6 Termine à 60 Minuten
Das Angebot gilt nur für Privatpersonen, es ist keine Ermäßigung möglich

Wir bieten Ihnen speziell für Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?

Wir beraten Sie gerne! Die Termine werden in Absprache mit Ihnen und Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin festgelegt.

Für Unternehmen erstellen wir gerne individuelle Angebote auf Anfrage!

Kontakt:

Andreina Bianchini-Ebert
Abteilung Fremdsprachen,
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.:0781 9364 -236

Literatur bewegt: Mit dem Film das Buch entdecken!

Projekt im Rahmen der Ausschreibung zum Kinder- und Jugendliteratursommer Baden-Württemberg 2014

Starke Kinder – Freie Menschen

25 Jahre Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen

LITERATUR Sommer2014

Benjamin Köhler

Vier Tage lang haben sich Offenburger Siebtklässler im Rahmen des VHS-Projekts »Literatur bewegt« mit Jugendbuchverfilmungen beschäftigt, in denen Menschen- und Kinderrechte im Vordergrund stehen.

Vom 15. bis 18. Juli standen für rund 140 Schülerinnen und Schüler der siebten Klassen nicht etwa Mathematik, Deutsch und Englisch auf dem Stundenplan, sondern Videoschnitt, Medienkompetenz und vor allen Dingen die UN-Kinderrechtskonvention. Sie feiert dieses Jahr ihren 25. Geburtstag. Ein guter Grund, um sich anlässlich des »Literatursommers 2014« im Projekt »Literatur bewegt – mit dem Film das Buch entdecken« der VHS Offenburg genauer mit den Rechten auseinanderzusetzen.

Die Jugendlichen bearbeiteten Literaturverfilmungen wie zum Beispiel »Der Club der toten Dichter«, »Ben X«, »Alan & Naomi (Der Gelbe Vogel)« oder »Der Krieg der Knöpfe«. Die sieben Filme erzählen Geschichten von Jugendlichen, die für universelle Werte stehen, Konflikte bewältigen, das Leben meistern oder deren Rechte mit Füßen getreten werden. Nach einem thematischen Einstieg, bei dem die acht Projektgruppen die wichtigsten Menschen- und Kinderrechte in Alltagssituationen diskutierten und spielerisch zuordneten, analysierten die Jugendlichen ihren Film. Filmszenen, in denen Kinderrechte angesprochen oder missachtet werden, wurden gesichtet und aus dem Film herausgeschnitten. Die Jugendlichen lernten so auch, den Blick für bestimmte inhaltliche Bausteine eines Films zu schärfen und die Überlegungen des Regisseurs nachzuvollziehen.

Neben dem Fokus auf die Kinderrechte, stand darüber hinaus aber auch die Heranführung an die zugrunde liegenden Bücher im Vordergrund des Projekts. Die Schülerinnen und Schüler erwarben die Fertigkeit, zweierlei Medien miteinander zu vergleichen, die dasselbe Thema auf unterschiedliche Machart bearbeiten.

Nach vier abwechslungsreichen Vormittagen, an denen konzentriert gearbeitet wurde, präsentierten die acht Projektgruppen schließlich am Abschlusstag von »Literatur bewegt« ihre selbst erstellten Trailer. Diese verdeutlichten allesamt den Bezug der Filme zu Menschen- und Kinderrechten und betteten eigene Kommentare und eigene Video-/Audio-Aufnahmen ein.

Vor rund 200 SchülerInnen, Eltern, LehrerInnen und MitarbeiterInnen der VHS lobten dabei sowohl Bürgermeister Hans-Peter Kopp als auch der Schulleiter des Okengymnasiums Martin Joost den Innovationsgehalt des Projekts und das Engagement aller beteiligten Personen.

Nach der Präsentation der insgesamt 13 Trailer wurde dann noch das beste Werk bestimmt. Die Projektteilnehmenden kürten schließlich den Trailer zum italienischen Film »Ich habe keine Angst (Io non ho paura)« zum Gewinner. Als Sieger durften sich letztendlich aber alle fühlen – angesichts der tollen Beiträge aus allen Projektgruppen nach vier Tagen intensiver Arbeit.

Das Projekt wurde gefördert durch:

Baden-Württemberg Stiftung – WIR STIFTEN ZUKUNFT

E-Werk Mittelbaden – Daheim gut versorgt

Stadt Offenburg

Kulturstiftung Offenburg

Grundstufe A2

Italienisch GER A2.2
Inge-Lore Hauger-Odeh
409220 € 100,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 3, Klett

Italienisch GER A2.2
Dott. Ivone Casotto
409222 € 83,00
Mo, 29.09.14 - 02.02.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Per tutti gli studenti d'italiano che lo studiano da più di un anno.
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 6, Klett

Italienisch GER A2.3
Dott. Ivone Casotto
409230 € 83,00
Mo, 29.09.14 - 02.02.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Se studiate l'italiano da più di due anni e volete ripassare alcuni argomenti grammaticali ed approfondire le vostre conoscenze di questa meravigliosa lingua, vi consigliamo di iscrivervi a questo corso.
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 7, Klett

Schutterwald

Italienisch GER A2.3
Patrizia Sforza
409232 € 100,00
Mo, 06.10.14 - 09.02.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER A2.4
Maria Nesci
409240 € 83,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 302
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 8, Klett

Mittel- und Aufbaustufe

Italienisch für Frühaufsteher GER B1.3
Dott. Ivone Casotto
409330 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
08:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
È bello continuare a studiare l'italiano!

Italienisch GER B1.5
Dott. Ivone Casotto
409350 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già studiato l'italiano per alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed allo stesso tempo migliorare le proprie conoscenze linguistiche di questa meravigliosa lingua.
Lehrbuch: Allegro 3, ab Lektion 7, Klett

Italienisch GER B2.1
Dott. Ivone Casotto
409400 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Letture, approfondimento grammaticale, conversazione.

Italienisch GER B2.1
Dott. Ivone Casotto
409402 € 133,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
È bello continuare a studiare l'italiano!
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER B2.4
Dott. Ivone Casotto
409408 € 100,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già studiato l'italiano per alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed allo stesso tempo migliorare le proprie conoscenze linguistiche di questa meravigliosa lingua.
max. 9 Teilnehmende

Italienisch GER B2.5
Dott. Ivone Casotto
409410 € 100,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
12:30 - 14:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Questo corso è rivolto a tutti coloro che studiano l'italiano da alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed approfondire le loro conoscenze linguistiche.
max. 9 Teilnehmende

Conversazione italiana GER B2
Inge-Lore Hauger-Odeh
409420 € 126,00
Mi, 01.10.14 - 21.01.15
18:15 - 19:45 Uhr, 14 Termine
VHS, Seminarraum 302
Leggere, discutere ... ed ogni tanto un po' di grammatica per rinfrescare la memoria!
max. 7 Teilnehmende

Per parlare ed esprimersi attivamente in italiano GER B2
Suzanna Frediani-Krämer
409422 € 42,00
Mo, 29.09.14 - 10.11.14
17:15 - 18:15 Uhr, 6 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Se desiderate migliorare la capacità di esprimervi in modo spontaneo e appropriato a ogni situazione, se volete imparare a riconoscere le varietà dell'Italia, se vi interessa capire una canzone ma anche discorsi complessi, e vi piace discutere con gli altri su argomenti di attualità o su brani di letteratura moderna, allora venite con noi.
max. 7 Teilnehmende

Italienisch GER B2 Auffrischung - Conversazione
Dott. Ivone Casotto
409424 € 83,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Benvenuti in questo corso sono tutti coloro che dispongono di una buona conoscenza della lingua italiana e che desiderano migliorarla tramite letture, esercizi di grammatica e conversazione su argomenti diversificati.

i Information

Kursbeginn verpasst?
Der Einstieg in laufende Kurse ist nach Absprache mit der Abteilungsleitung der VHS Sprachenschule bei entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

SPANISCH

Einstufungsberatung: Welchen Spanischkurs soll ich besuchen?

Den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen finden Sie auf: www.vhs-offenburg.de/GER
Team der VHS

€ kostenlos

Do, 25.09.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Spezielle Angebote

Conversación & Café GER A1 Auffrischung

Itzel Vicarte
422037 € 35,00
Do, 20.11.14 - 04.12.14
15:00 - 16:30 Uhr, 3 Termine
Café Borofsky's, auf dem Kulturforum
Sie haben das Niveau GER A1 abgeschlossen und möchten aber Ihre Kenntnisse auffrischen und festigen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß vor allem das Sprechen aktivieren.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
Auf Wunsch sind weitere Termine möglich.
max. 7 Teilnehmende

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Internetseite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Mexikanische Küche - neue Rezepte

Kochkurs in spanischer Sprache
Liliana González de Münzer
422030 € 21,00
Fr, 09.01.15, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Cocina mejicana - nuevas recetas
Descubra el sabor exótico de Méjico y la gran variedad de ingredientes que la cocina mejicana ofrece.Prepararemos deliciosos platos de carne acompañada con salsas exóticas, platos a base de aguacate picante, una ensalada con hojas de cactus y otras exquisiteces. Im Kurs wird überwiegend Spanisch gesprochen, um gleichzeitig auch die Konversation und die geläufigen spanischen Namen der Lebensmittel zu erlernen und aufzufrischen.
Bitte beachten Sie auf Seite ... : wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Historia, cultura y civilización

Ninfa Mock
422035 € 100,00
Do, 09.10.14 - 05.02.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Si le gusta conversar sobre temas actuales, historia, cultura y repasar la gramática, pues... ¡Bienvenido/a al curso!
Für Teilnehmende mit Niveau GER B1 und darüber.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 – 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

Junge VHS

Spanisch-Training für Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klasse

Gymnasium
Dante A. Fuentes Peducassé
422040 € 117,00
Fr, 10.10.14 - 06.02.15
14:00 - 15:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in spanischer Sprache auf abwechslungsreiche Art und Weise, d.h. mit Musik, Bild, Text und kreativen Schreibübungen.
Der Kursleiter ist Spanisch-Muttersprachler.
max. 9 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Spanisch

Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung
Dante A. Fuentes Peducassé
422060 € 96,00
Sa, 10.01.15 - 31.01.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 304
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2015 die schriftliche Abiturprüfung in Spanisch ablegen wollen. Er hat das Ziel, TeilnehmerInnen in der letzten Lernphase vor der Prüfung intensiv vorzubereiten. Die TeilnehmerInnen werden die Möglichkeit haben, Inhalte aus dem Schulunterricht zu wiederholen und in der Fremdsprache zu formulieren bzw. zu festigen, aber auch selbst formulierte Texte zur Vorbereitung der Prüfung korrigieren zu lassen und sprachliche Unsicherheiten zu klären. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Pflichtlektüre liegen.
max. 7 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Spanisch

Vorbereitungskurs für die Kommunikationsprüfung
Dante A. Fuentes Peducassé
422062 € 75,00
Mi/Do/Fr, 08.04.15 - 10.04.15
09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 303
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2015 die Kommunikationsprüfung in Spanisch ablegen wollen. Da es sich um eine mündliche Prüfung handelt, steht das flüssige Sprechen im Vordergrund. Wir üben, uns mit logischen, zusammenhängenden Argumenten zu den erforderlichen Themen zu äußern, und gleichzeitig wiederholen wir den Wortschatz.
Der Kursleiter ist Spanisch-Muttersprachler.
max. 7 Teilnehmende

Business Pro

Diese Kurse sind an Privatpersonen gerichtet. Sie finden in kleinen Gruppen statt und vermitteln Kenntnisse zu berufsbezogenen Fremdsprachen. Für diese Kurse kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden. Lehrbuch und Pausencatering sind in der Kursgebühr inbegriffen. Die Kurse finden mit max. 6 Teilnehmenden statt.

Spanisch für Eilige GER A1.1 Kompakt

Itzel Vicarte
422020 € 250,00
Fr, 09.01.15 - 06.02.15
16:15 - 19:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 205
Für Teilnehmende, die einen schnellen und kompakten Einstieg in die spanische Sprache möchten. Am Ende dieses Kurses können Sie sich in spanischer Sprache vorstellen, ein einfaches Gespräch führen und sich sprachlich in einer spanischsprechenden Stadt orientieren. Situationen aus dem beruflichen Kontext werden im Kurs aufgegriffen und besonders geübt (einfache Auskünfte am Telefon geben, Termine vereinbaren, kurze Emails verfassen).

Grundstufe GER A1

Schutterwald

Spanisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dante A. Fuentes Peducassé
422100 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer
Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dante A. Fuentes Peducassé
422102 € 83,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Itzel Vicarte
422104 € 83,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Alltagsorientierter Spanischkurs für interessierte Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Kurs läuft während der Herbstferien
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422120 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 5, Cornelsen

Spanisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Itzel Vicarte
422122 € 83,00
Mi, 08.10.14 - 04.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Kurs läuft während der Herbstferien.
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 5, Cornelsen

Spanisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422130 € 83,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 8, Cornelsen

Hohberg

Spanisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422132 € 100,00
Di, 07.10.14 - 10.02.15
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 6, Cornelsen

„Alter - was geht?“

Fotoausstellung

von Manuel Yupanqui

Alter – der Lebensabschnitt nach Kindheit, Jugend und aktivem Erwachsenenalter - wird sehr unterschiedlich erlebt und gelebt. Uneinigkeit besteht bei vielen Menschen, wann denn das Alter beginnt: Nach der Erwerbstätigkeit? Wenn man graue oder weiße Haare bekommt? Wenn man sich alt fühlt?

„Ein alter Mensch in der Familie ist eine Kostbarkeit.“ (aus China)

In unserer westlichen Welt hat sich das Bild vom Alter in den letzten Jahren sehr gewandelt. In vielen Kulturen genießen alte Menschen auch heute noch mit ihrer Lebensleistung, Erfahrung und Altersweisheit hohes Ansehen und werden mit Respekt behandelt. Sie haben einen festen Platz in der Familie und der Gesellschaft, werden geehrt und versorgt.

Früher war der körperliche und geistige Niedergang alter Menschen bestimmend für das Alter, in vielen Regionen der Welt ist das auch weiterhin so.

Bei uns jedoch haben sich gute Ernährung, Bewegung, verbesserte Arbeitsbedingungen und fortschrittliche medizinische Versorgung auf die Alten in unserer Gesellschaft sehr positiv ausgewirkt. Heute beginnt für viele nach der Erwerbstätigkeit fast ein zweites Leben: viel Zeit, die man bei relativ guter Gesundheit aktiv selbst gestalten kann, auch dank finanzieller Altersabsicherung.

Da geht noch viel!

„Alt werden ist natürlich kein reines Vergnügen. Aber denken wir an die einzige Alternative.“ (Robert Lembke)

Doch auch heute prägen körperlicher Abbau und im Alter vermehrt auftretende Krankheiten den letzten Lebensabschnitt. Dabei nimmt das Thema Demenz einen immer größer werdenden Stellenwert ein. Oft wächst im Alter das Gefühl der Einsamkeit: Partner, Freunde und Bekannte sind bereits verstorben, die nächste Generation in der Familie lebt räumlich getrennt oder ist mit Beruf und Erziehung beschäftigt.

Der Stellenwert der Alten in Familie und Gesellschaft hat sich geändert: Wer im Menschen nur den ökonomischen Nutzen sieht, erklärt ihn am Ende seiner Erwerbsfähigkeit zum gesellschaftlichen Kostenfaktor.

Eine große Schwierigkeit des Alters ist - neben dem allgemeinen Nachlassen von Fähigkeiten – sicher die Herausforderung, den Abschied vom bisher vergangenen Leben zu nehmen und dem eigenen Tod entgegenzusehen.

„Alter ist ein herrliches Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.“ (Martin Buber)

Wenn man früher davon sprach, den „Lebensabend“ zu genießen, so ist heute von agilen, aktiven, unternehmensfreudigen, mobilen und gesunden „silver-surfern“ die Rede. Die Wirtschaft hat diese Zielgruppe seit vielen Jahren erkannt. Die Bilder der grauhaarigen Aktiven, die ihr Leben selbst gestalten, haben diese Zielgruppe mit geprägt.

Sicherlich gibt es viele Probleme und Schwierigkeiten, die im Alter zu bewältigen sind, aber es gibt auch viele gute Beispiele und Vor-Bilder von Menschen, die diesen Lebensabschnitt mit Freude und Glück erleben, aus der Einsamkeit heraus treten, sich in neue Gemeinschaft begeben, Neues anfangen.

Alter hat viele Gesichter. Alter muss kein düsteres Bild sein. Alter hat seine Farben, seine eigenen Qualitäten, Reize, Aufgaben. Alter ist ein Teil des Lebens. Ein wichtiger.

Alter ist gestaltbar:

Die Fotoausstellung „Alter – was Geht?“ zweigt alte Menschen, die diesen Lebensabschnitt als wertvoll, unterschiedlich, bunt, bedeutungsvoll entdeckt haben.

© Otto Hitzegrad - „Zweisamkeit“

Die Fotografien aus einem Fotowettbewerb regen zum Nachdenken an und können unserem Bild vom Alter neue Facetten hinzufügen.

Veranstaltungshinweis:

Die Fotoausstellung ist vom 26. September bis Mitte Februar 2015 im Erdgeschoß des Unterrichtsgebäudes der VHS zu sehen.

Eintritt frei.

In Kooperation mit:
Seniorenbüro Offenburg

Mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Spanisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Itzel Vicarte
422134 € 83,00
Mi, 15.10.14 - 11.02.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Kurs läuft während der Herbstferien.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Spanisch GER A1.4
Dante A. Fuentes Peducassé
422140 € 100,00
Mo, 29.09.14 - 02.02.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 13, Cornelsen

Grundstufe GER A2

Spanisch GER A2.1
Liliana González de Münzer
422200 € 133,00
Di, 07.10.14 - 10.02.15
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Caminos neu A2, ab Lektion 1, Klett

Spanisch GER A2.2
Dante A. Fuentes Peducassé
422220 € 100,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A2, ab Lektion 4, Cornelsen

Spanisch GER A2.4
David Garcia González
422240 € 100,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
.max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A2, ab Lektion 7, Cornelsen

Spanisch GER A2 Auffrischung
2 x wöchentlich Di / Do
Angélica de la Concepción Scherman Leaño
422260 € 55,00
Di, 14.10.14 - 13.11.14
16:00 - 17:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 303
Sie haben einige Semester Spanisch gelernt und möchten wieder einsteigen, um Ihren Urlaub in Spanien oder Südamerika zu planen, mit Ihren Freunden auf Spanisch zu sprechen oder einfach Ihren Geist mit der Fremdsprache zu trainieren?
Dann steigen Sie ein und lernen und wiederholen Sie bei einer Muttersprachlerin diese schöne Sprache.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas A2 Al vuelo, Cornelsen

Spanisch GER A2.6
Dante A. Fuentes Peducassé
422259 € 100,00
Mo, 29.09.14 - 02.02.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspecivas ya! A2, ab Lektion 13, Cornelsen

Mittel- und Aufbaustufe

Spanisch GER B1.3
Dante A. Fuentes Peducassé
422330 € 133,00
Do, 02.10.14 - 29.01.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! B1, ab Lektion 7, Cornelsen

Spanisch GER B1.3 mit Muße
Itzel Vicarte
422332 € 83,00
Do, 02.10.14 - 05.02.15
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
Lehrbuch: Perspectivas ya! B1, ab Lektion 5, Cornelsen

Conversación y Grammática GER B1.1
Angélica de la Concepción Scherman Leaño
422300 € 133,00
Di, 07.10.14 - 10.02.15
19:10 - 20:40 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
¿Quieres practicar el español?
Si ya terminaste el nivel A y quieres empezar a hablar español y seguir aprendiendo y mejorando tu gramática, inscríbete en este curso. Aumentaremos el vocabulario analizando textos actuales sencillos y seguiremos perfeccionando la gramática. ¡Te esperamos!
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Repaso Gramatical y de vocabulario hasta el nivel B2
Veronica Paszkiel
422350 € 100,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
El curso está dirigido a alumnos que pese a haber llegado al nivel B2, siguen teniendo dudas gramaticales y necesitan ejercitación. Sin embargo, no sólo repasaremos la gramática sino también tendremos tiempo para ejercitar la audición, la lengua oral y escrita y también la lectura. Los esperamos con mucho gusto en otoño y vengan con muchas ganas de aprender. max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Repasando y conversando GER B1
Ninfa Mock
422360 € 133,00
Mo, 29.09.14 - 02.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Wir wiederholen das Niveau B1.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Prisma Fusión B1 + B2, ab Lektion 11

Conversación avanzada GER B2
Angélica de la Concepción Scherman Leaño
422400 € 100,00
Di, 23.09.14 - 03.02.15
17:40 - 19:10 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Practicamos el español de una forma divertida analizando y discutiendo temas de actualidad.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

SELTEN GELERNTE SPRACHEN

Japanisch 1 - Stufe 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Michi Kucharek

410100 € 69,00
Sa, 11.10.14 - 06.12.14
11:30 - 13:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 205
In diesem Kurs lernen wir die japanische Schrift (Hiragana, Katakana und Kanji) kennen, bilden erste eigene Sätze und erfahren viel über die Kultur in Japan und japanische Gepflogenheiten.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, ab Lektion 1, Doitsu Center Ltd.

Japanisch A1 - Stufe 2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Michi Kucharek

410120 € 69,00
Sa, 11.10.14 - 06.12.14
10:00 - 11:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, ab Lektion 11, Doitsu Center Ltd.

Chinesisch zum Kennenlernen

Gerhard Kuhn

411102 € 36,00
Sa, 31.01.15, 11:00 - 16:45 Uhr
VHS, Seminarraum 202
Dieses Seminar bietet eine Einführung in die chinesische Sprache und Kultur. Es wird gezeigt, wie die Schriftzeichen entstanden, wie viele es gibt, wie man sie liest und verstehen kann und dass sie ein Esperanto für die Augen sind. Ebenso werden Grundlagen der chinesischen Geschichte, Philosophie und Politik vermittelt.
Abschließend können Sie lernen, wie man sich auf Chinesisch vorstellt, einfache chinesische Fragen und Antworten formuliert und ein chinesisches Wörterbuch benutzt.
Material liefert der Kursleiter. Bitte Schreibzeug mitbringen.
max. 9 Teilnehmende

Chinesisch A1.1

你好！[Ni hao!] (Hallo!)

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Yang Li

411105 € 69,00
Mi, 08.10.14 - 03.12. 14
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Sie interessieren sich für Chinesisch? China, mit über einer Milliarde Einwohnern das bevölkerungsreichste Land der Erde, zählt schon heute zu den weltweit führenden Wirtschaftsmächten. Wer Chinesisch spricht, verfügt im Beruf über eine zukunftsträchtige Zusatzqualifikation. Und dem Reisenden eröffnet sich ein faszinierendes Land mit einer Jahrtausende alten Kultur. Sie werden in diesem Kurs die Schriftzeichen (Kurzzeichen) von Anfang an systematisch üben und das Training vom Hören, vom Lesen und vor allem vom Sprechen wird auch nicht zu kurz kommen. max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Liao Liao, Hueber

Neugriechisch GER A1.5

Jannis Kalabalikas

412150 € 100,00
Mi, 08.10.14 - 04.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kalimera neu, ab Lektion 17, Langenscheidt-Longman

Liebe KursbesucherInnen,

diesmal möchte ich mich auf unseren bewährten Dichterfürsten Goethe beziehen, der einst so trefflich fragte: „Warum in die Ferne schweifen?“

Zugegeben: Gerade die Kochkurse, die sich mit exotischeren Kombinationen und Zutaten befassen, werden viel gebucht. Der Blick über den Tellerrand Richtung Asien und Afrika macht vielen Freunden kulinarischer Genüsse viel Freude.

Dennoch wollen wir uns in diesem Semester auch auf heimische Entdeckungstour begeben: Monika Lange will alte Getreidesorten wie Emmer, Einkorn, Kamut, Buchweizen, Hirse und Amaranth vorstellen und mit ihnen kochen und backen.

Die Kursleiterin ist eine versierte Kraft der Außenstelle Neuried, die mit dieser neuen Idee auf Altbewährtes zurückgreifen möchte. Ich freue mich, wenn Sie beim Comeback schon fast vergessener Körner dabei sind– und kann Ihnen mit Goethe versichern: „Sieh, das Gute liegt so nah.“

Marianne Dörflinger
Außenstellenleiterin Neuried

Arabisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Georg Salhab

413100 € 92,00
Di, 30.09.14 - 09.12.14
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Der Kurs bietet einen ersten Einblick in die arabische Sprache und Kultur. Dabei werden Grundkenntnisse im Sprechen, Lesen und Schreiben sowie ein kleiner Überblick über die orientalische Mentalität und Dialekte vermittelt.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Usrati, Band 1, ab Lektion 1, Hueber

Arabisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Georg Salhab

413130 € 92,00
Di, 30.09.14 - 09.12.14
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Usrati, Band 1, ab Lektion 5, Hueber

Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)

Für Kinder von 8-11 Jahren

Samah El Meouche-Ramadan

413250 € 57,00
Fr, 03.10.14 - 19.12.14
15:00 - 16:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 205
Im Kurs soll mit Freude und Neugier die arabische Sprache entdeckt werden. Mit vielen Aktivitäten üben wir das Hocharabische. Das Sprechen steht im Vordergrund, wir lernen aber auch die Buchstaben und bilden erste Wörter.
Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Buntstifte, Schere, Klebestift

Hebräisch - Einführung in die Kultur und Sprache Israels

Tal Cohen

413500 € 37,00
Sa, 22.11.14, 11:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 304
Durch Themen und Inhalte der jüdischen und israelischen Kultur werden in diesem Seminar Grundkenntnisse der hebräischen Sprache vermittelt. Hierbei handelt es sich nicht nur um einen Sprachkurs, sondern auch um eine kulturelle Einführung in die Besonderheiten des Landes Israels. Egal ob man Israel besuchen möchte oder einfach neugierig ist, hier kann man seine ersten Schritte machen.
max. 9 Teilnehmende

Portugiesisch - Konversation im Café Borofsky‘s

Adenilda de Sales Cromer
414035 € 24,00
Do, 09.10.14 - 20.11.14
18:30 - 20:00 Uhr, 3 Termine
Café Borofsky‘s, auf dem Kulturforum
Bate-papo descontraído, num ambiente agradável. Se você já fala português, venha se encontrar conosco nos dias 9 de outubro, 23 de outubro e 20 de novembro 2014, às 18:30 horas no Café Borofsky‘s. Esperamos por você!
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
max. 7 Teilnehmende

Brasilianisches Portugiesisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Adenilda de Sales Cromer
414100 € 69,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 306
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Oi, Brasil!, ab Lektion 1, Hueber

Finnisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Andrea Hauss-Honkanen
415100 € 69,00
Do, 09.10.14 - 18.12.14
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 202
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für die finnische Sprache, Lebensart und Kultur interessieren.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Yksi, Kaksi, Kolme, ab Lektion 1, Hempen-Verlag

Schwedisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Andrea Hauss-Honkanen
416100 € 69,00
Do, 09.10.14 - 18.12.14
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Välkomna, ab Lektion 1, Klett

Schwedisch GER B1.1

Andrea Hauss-Honkanen
416300 € 81,00
Mo, 06.10.14 - 19.01.15
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Türkisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Recep Erce
417100 € 100,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Es gibt viele Gründe, warum man Türkisch lernen möchte: das tägliche Miteinander, Freunde, Urlaub in der Türkei, oder einfach eine Sprache mehr im Repertoire. Beginnen Sie die spannende Reise in die türkische Sprache!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kolay gelsin, ab Lektion 1, Klett

Rumänisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ophelia Margarete Feller
421100 € 62,00
Sa, 11.10.14 - 22.11.14
09:30 - 11:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 204
Interessieren Sie sich für die rumänische Sprache und Rumänien? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Sprache lernen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Einstieg Rumänisch, ab Lektion 1, Hueber

Russisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Raissa Herr
419120 € 83,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Lehrbuch: Otlitschno! A1, ab Lektion 4, Hueber

Russisch GER A1.4

Raissa Herr
419140 € 133,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Otlitschno! A1, ab Lektion 5, Hueber

Russisch GER A2.6

Raissa Herr
419252 € 100,00
Di, 30.09.14 - 03.02.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Otlitschno! A2, ab Lektion 4, Hueber

Russisch GER B1.6

Raissa Herr
419352 € 100,00
Mi, 01.10.14 - 28.01.15
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Für Teilnehmende mit bereits guten Grundkenntnissen (ca. 4-5 Jahre Russisch), die diese weiter ausbauen möchten.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Otlitschno! B1, ab Lektion 5, Hueber

Kroatisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dijana Jalen
421520 € 100,00
Mo, 29.09.14 - 02.02.15
19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema!, Joachim Hubig
ISBN: 978-3-9810940-0-8

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Das IDS Offenburg ist Ihr kompetenter Partner für Deutschkurse aller Stufen.

Wir bieten laufend an:

- Intensivkurse A1 bis C1
- Abendkurse A1 bis C1
- Integrationskurse
- Prüfungsvorbereitende Kurse für A1, B1, B2 und C1
- TestDaF-Training
- Sommerkurse
- Firmenkurse
- Kostenlose Einstufungsberatung
- Prüfungen A1 bis C1

Integrationskurse

Die Integrationskurse umfassen 660 oder 960 Unterrichtsstunden. Sie enden mit einer Prüfung in Deutsch (Deutsch-Test für Zuwanderer) und Politik (Leben in Deutschland). Personen mit Berechtigungsschein für einen Integrationskurs bezahlen 1,20 € pro Unterrichtsstunde, da die Kurse vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bezuschusst werden. Unter bestimmten Voraussetzungen sind die Kurse kostenfrei. Bitte sprechen Sie mit uns, wir beraten Sie gerne.

Integrationskurs am Vormittag

Wir beginnen regelmäßig mit einem Integrationskurs für Anfänger. Kurstage sind Montag bis Freitag. Diese Kurse bieten wir in Offenburg, Achern, Kehl, Hausach und Oberkirch an. TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen in Deutsch bieten wir die Möglichkeit des Quereinstiegs in bereits laufende Kurse. Mit allen Interessenten führen wir einen ausführlichen Einstufungstest durch.

Integrationskurs am Abend und am Wochenende

Niveau A1 (Kursabschnitt 1) in Offenburg
Beginn: 06.10.14
Unterrichtstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag
18:00 – 20:30 Uhr
Niveau A1 (Kursabschnitt 1) in Kehl
Beginn: 18.11.14
Unterrichtstage: Dienstag und Donnerstag, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr

Prüfungen und prüfungsvorbereitende Kurse:

Wir bieten regelmäßig Kurse an, die die TeilnehmerInnen auf die Sprachprüfungen B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer), B2 und C1 (Mittel- und Oberstufe) vorbereiten.

Deutsch-Test für Zuwanderer

Das neue Einbürgerungsverfahren verlangt, dass BewerberInnen, die den Antrag auf Einbürgerung in Deutschland nach dem 31.3.2007 gestellt haben, Sprachkenntnisse in Deutsch auf der Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens nachweisen müssen. Diese Prüfungen finden regelmäßig bei uns statt, die aktuellen Prüfungstermine Deutsch-Test für Zuwanderer erfahren Sie auf unserer Homepage www.ids-offenburg.de.
Die Prüfungsgebühr beträgt

- für Externe 105 €
- für Teilnehmende der Integrationskurse (BAMF) ist die Prüfung kostenlos.

Einbürgerungstest

Ein weiterer Bestandteil des Einbürgerungsverfahrens ist der Einbürgerungstest, bei dem Fragen zur deutschen Geschichte, Gesellschaft, Kultur und Politik gestellt werden. Wir bieten diesen Test 4-5 Mal im Jahr an. Termine und Anmeldemodalitäten erfahren Sie in unserem Sekretariat oder über unsere Homepage www.ids-offenburg.de.

Das IDS Offenburg ist lizenziertes **TestDaF-Prüfungszentrum**.
Prüfungstermine 2015 unter www.testdaf.de.

Beratung für Deutsch-/ Integrationskurse

Jeden Dienstagnachmittag findet eine ausführliche Beratung zu unseren Integrations- und Deutschkursen statt. Hier werden Sie über die Kurse informiert, können einen kostenlosen Einstufungstest durchführen und erhalten Hilfe bei der Antragstellung.

Sie können einen Antrag auf die Teilnahme an einem Integrationskurs, einen Antrag auf Kostenbefreiung und einen Antrag auf einen Fahrtkostenzuschuss stellen, sollten Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen. Bitte bringen Sie Ihren Pass mit Ihrem aktuellen Aufenthaltstitel und falls vorhanden, Ihren Bescheid über Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe mit.

Tag: jeden Dienstag (außer in den Ferien)
Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr
Ort: Villa Bauer, Wilhelm-Bauer-Str. 16, Offenburg
Gebühr: kostenlos

Intensivkurse Herbst/Winter 2014/2015

Diese Kurse bieten die Möglichkeit, sich in kurzer Zeit den Lernstoff von mehreren Semestern anzueignen. Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme an diesen Kursen nur dann Erfolg haben kann, wenn die Kurse regelmäßig besucht werden und täglich mindestens eine Stunde zu Hause nachgearbeitet wird. In der Mittelstufe werden 2 bis 3 Stunden Nacharbeit zu Hause erwartet.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Abmeldung muss mindestens eine Woche vor Kursbeginn vorliegen, bei einer späteren Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Unterrichtszeiten

Montag bis Freitag, jeweils 8:30 – 12:00 Uhr

Unterrichtsorte

Institut für deutsche Sprache (IDS), 77652 Offenburg

- **Wilhelm-Bauer-Str. 16**
- **Okenstraße 23 a**
- **Marktplatz 5**

Lehrbücher:

Die Kosten für Lehrbücher sind in der Gebühr enthalten.

Ferientermine und Feiertage

Feiertag:	03.10.14
Herbstferien:	27.10.14 – 01.11.15
Weihnachtsferien:	24.12.14 – 06.01.15
Fastnachtsferien:	16.02.15 – 17.02.15

Wichtiger Hinweis

Sollten während eines Kurses Unterrichtstermine ausfallen, werden diese nachgeholt. Dadurch kann sich das im Programm genannte Kursende verschieben.

Kontakt

Villa Bauer

Wilhelm-Bauer-Str. 16, 77652 Offenburg
Tel. 0781 9364 414/400, Fax 0781 9364 96414
anmeldung@ids-offenburg.de, www.ids-offenburg.de
Bürozeiten:
Montag - Donnerstag 08:00 - 13:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr
Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

Centrum am Markt in Kehl

Schulstr. 60, 77694 Kehl
Tel. 07851 9948377 Fax 07851 9948376
anmeldung@ids-offenburg.de, www.ids-offenburg.de
Bürozeiten:
Dienstag - Donnerstag 09:00 - 11:00 Uhr

GRUNDSTUFE / Niveau A1 – B1

Deutsch I - A1/1	404200	29.09.14 – 27.10.14	285,00 €
Deutsch I - A1/1	404210	12.01.15 – 06.02.15	285,00 €
Deutsch II – A1/2	141404235	15.09.14 – 13.10.14	285,00 €
Deutsch II – A1/2	404215	03.11.14 – 28.11.14	285,00 €
Deutsch II – A1/2	404220	09.02.15 – 10.03.15	285,00 €
Deutsch III – A2/1	141404255	01.09.14 – 26.09.14	285,00 €
Deutsch III – A2/1	404230	20.10.14 – 21.11.14	285,00 €
Deutsch III – A2/1	404235	08.12.14 – 16.01.15	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	404240	06.10.14 – 07.11.14	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	404245	24.11.14 – 19.12.14	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	404250	19.01.15 – 13.02.15	285,00 €
Deutsch V – B1/1	141404285	18.08.14 – 12.09.14	285,00 €
Deutsch V – B1/1	404260	10.11.14 – 05.12.14	285,00 €
Deutsch V – B1/1	404265	12.01.15 – 06.02.15	285,00 €
Deutsch V – B1/1	404270	23.02.15 – 20.03.15	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	141404295	22.09.14 – 20.10.14	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	404275	08.12.14 – 16.01.15	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	404280	09.02.15 – 10.03.15	285,00 €

MITTEL- UND OBERSTUFE / Niveau B2 - C2

Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	141404330	18.08.14 – 26.09.14	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404300	03.11.14 – 12.12.14	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404310	26.01.15 – 10.03.15	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404320	06.10.14 – 21.11.14	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404330	15.12.14 – 06.02.15	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	141404430	01.09.14 – 13.10.14	398,,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404400	24.11.14 – 16.01.15	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404420	20.10.14 – 05.12.14	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404440	19.01.15 – 03.03.15	398,00 €

PRÜFUNGSTRAINING C1

Für alle, die im Januar oder März 2015 die Prüfung C1 ablegen wollen, bieten wir vor dem Prüfungstermin ein intensives Prüfungstraining in kleinen Gruppen an. Dabei wird gründlich auf die schriftliche und mündliche Prüfung vorbereitet. Der schriftliche Teil umfasst dabei das Leseverstehen, das Hörverstehen und den schriftlichen Ausdruck. Teilnehmer/innen an diesem Training müssen bereits über Kenntnisse auf der Stufe C1 verfügen.

Prüfungstraining C1/Prüfung am 31.01.2015
Kurs-Nr. 404421 12.01.15 – 21.01.15 180,00 €, 5 Termine
Kurstage: Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00-17:30 Uhr

Prüfungstraining C1/Prüfung am 21.03.2015
Kurs-Nr. 404422 09.03.15 – 18.03.15 180,00 €, 5 Termine
Kurstage: Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00 - 17:30 Uhr

TestDaf-Training/Prüfung am 13.11.2014
Kurs-Nr. 404425 03.11.14 – 12.11.14 180,00 €, 5 Termine
Kurstage: Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00 - 17:30 Uhr

Altenpflegehilfe plus Deutsch

Am 06.10.14 startet ein neuer Ausbildungslehrgang zum/zur
„Staatlich anerkannten Altenpflegehelfer/in plus Deutsch“
22 Monate, halbtags in Offenburg und Hausach
kostenlos für Bezieher/innen von Arbeitslosengeld II
Weitere Informationen unter Tel: 0781-9364-400.
Die Ausbildung findet in Zusammenarbeit mit der Paritätischen Berufsfachschule für Sozial- und Pflegeberufe in Hausach und der Kommunalen Arbeitsförderung des Ortenaukreises statt.

Abendkurse

Informations- und Beratungsabend „Deutsch als Fremdsprache“

Team des IDS
Mi, 17.09.14, 18:00 Uhr
IDS Offenburg, Okenstraße 23A, Raum 05
An diesem Abend geben wir Ausländerinnen und Ausländern einen genauen Überblick über unser Angebot „Deutsch als Fremdsprache“, damit sie den Kurs finden, der ihren Vorkenntnissen und Erwartungen am besten entspricht. Außerdem informieren wir über Integrationskurse und den Deutsch-Test für Zuwanderer. Mit dieser Sprachprüfung müssen Bewerber/innen, die den Antrag auf Einbürgerung gestellt haben, ihre deutschen Sprachkenntnisse nachweisen.
Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Die Beratung ist kostenlos.

Grundstufe A1 - A2

Deutsch als Fremdsprache I - zweimal wöchentlich

Niveau A1/1
N. N.
404100 € 162,00
Mo/Do, 29.09.14 - 29.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 107
Pluspunkt neu A1, ab L. 1

Deutsch als Fremdsprache II - zweimal wöchentlich

Niveau A1/2
Christian Karcher
404110 € 162,00
Mo/Do, 22.09.14 - 22.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 108
Pluspunkt neu A1, ab Lektion 6

Deutsch als Fremdsprache III - zweimal wöchentlich

Niveau A2/1
N. N.
404120 € 162,00
Mo/Mi, 22.09.14 - 21.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 201
Pluspunkt neu A2, ab Lektion 1

Deutsch als Fremdsprache IV - zweimal wöchentlich

Niveau A2/2
N. N.
404130 € 162,00
Di/Do, 23.09.14 - 22.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 203
Pluspunkt neu A2, ab L. 6

Grundstufe B1

Deutsch als Fremdsprache V - zweimal wöchentlich

Niveau B1/1
N.N.
404140 € 162,00
Mo/Do, 22.09.14 - 22.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 202
Pluspunkt Deutsch B1, ab L. 1

Deutsch als Fremdsprache VI - zweimal wöchentlich

Niveau B1/2
Izabela Sosnik
404150 € 162,00
Mo/Do, 29.09.14 - 29.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Offenburg, Okenstraße 23A, Raum 05
Pluspunkt Deutsch B1, ab L. 7

Auffrischungs- und Wiederholungskurs B1

Doris Gagnol
404160 € 90,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
18:15 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Villa Bauer, Raum 205
Mit abwechslungsreichen Übungen, interessanten Texten und vielen Möglichkeiten zum Gespräch werden die wichtigsten Grammatikthemen der Grundstufe bis zum Niveau B1 wiederholt und aufgefrischt. Dabei wird der Wortschatz erweitert und die Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck gefestigt.

Mittel- und Oberstufe B2 - C1

Deutsch für die Oberstufe

Niveau C1
Oliver Baumeister
404180 € 200,00
Mi, 01.10.14 - 08.04.15
18:00 - 20:15 Uhr, 25 Termine
Villa Bauer, Raum 107
Neben dem Fertigkeitentraining (Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben) liegt ein Schwerpunkt auf der Grammatik. Bei ausreichendem Interesse bereiten wir uns auf die C1-Prüfung des Goethe-Instituts oder den TestDaF vor.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Phonetiktraining: So klingt Deutsch

Doris Gagnol
404185 € 90,00
Fr, 10.10.14 - 19.12.14
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Villa Bauer, Raum 107
Intonation. Rhythmus. Artikulation.
Lernen Sie einfach Deutsch aussprechen, denn eine korrekte Aussprache ist die Voraussetzung für eine gute Kommunikation. Sie machen Übungen zu Hör- und Aussprachefertigkeiten und erwerben Kenntnisse zu wichtigen Ausspracheregeln.

Grammatik, Konversation und Orthographie/Niveau B1 plus

Anhand ausgewählter Lektionen aus einem Mittelstufenlehrbuch werden Kenntnisse auf dem Niveau B1 plus vertieft und erweitert. Neben dem Fertigkeitentraining (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) liegt ein Schwerpunkt auf der Grammatik. Die TeilnehmerInnen sollten Kenntnisse mitbringen, die über dem Niveau B1 liegen.

Gerhard Herzog
404170 € 80,00
Do, 25.09.14 - 22.01.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Villa Bauer, Raum 206
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

N.N.
404175 € 80,00
Mi, 24.09.14 - 21.01.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Villa Bauer, Raum 208
Erkundungen B2, Schubert-Verlag

Vorbereitung Deutsch-Test B1

An jeweils fünf Samstagen erarbeiten die KursteilnehmerInnen das Testformat und bereiten sich intensiv auf die Anforderungen der Prüfung vor. Es werden im Kurs verschiedene Testmodelle bearbeitet und die mündliche Prüfungssituation sowie das Verfassen des Briefes trainiert.
Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf der Stufe A2 - Abschluss mit sehr gutem Erfolg oder nach Rücksprache mit der Einstufungsberatung des IDS.
Kursleiterin: Doris Gagnol

404162 € 70,00
Sa, 20.09.14 - 18.10.14
09:00 - 12:30 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Raum 108

404163 € 70,00
Sa, 08.11.14 - 06.12.14
09:00 - 12:30 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Raum 108

404164 € 70,00
Sa, 17.01.15 - 14.02.15
09:00 - 12:30 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Raum 108

Sprachkurs Deutsch B2 für Alltag und Beruf

für Personen, die einen Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen haben
Team des IDS
404700 € 390,00
Mo/Di/Mi/Do/Fr, 29.09.14 - 02.02.15
08:30 - 12:00 Uhr, 75 Termine
Villa Bauer, Raum 202
Dieser Intensivkurs richtet sich an Personen, die einen Integrationskurs mit Erfolg abgeschlossen haben und die sich auf die B2-Prüfung vorbereiten möchten.
Der Kurs umfasst 300 Unterrichtsstunden und richtet sich vor allem an Drittstaatsangehörige, d.h. an Personen, die nicht die Staatsangehörigkeit eines EU-Landes besitzen. EU-BürgerInnen können ebenfalls teilnehmen, sollte das Platzangebot dies zulassen.
Die Gebühr für die B2-Prüfung ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Teilnehmenden erhalten hierfür einen Zuschuss.

Der Kurs wird gefördert durch den Europäischen Integrationsfonds und das Ministerium für Integration Baden-Württemberg.

Deutsch für Deutsche

Im September 2014 startet der dritte Lese- und Rechtschreibkurs für Personen mit Deutsch als Muttersprache beim IDS Offenburg.

Alle Kurse werden im Rahmen des „Impulsprogramm Alphabetisierung“ vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg finanziert und sind für die TeilnehmerInnen kostenlos.

Die Kurse finden in kleinen Gruppen von max. 8 Teilnehmenden statt.

Ich lerne lesen und schreiben

404710 kostenlos
22.09.2014 – 09.03.2014, 40 Termine,
Mo, 16:00 – 17:30 Uhr, Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Für Teilnehmende, die nicht oder nur auf Buchstabenebene lesen und schreiben können.

Schreibwerkstatt Deutsch

141404755 kostenlos
Mai 2014 – 11.11.2014
Di + Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Für Teilnehmende, die Probleme mit der Rechtschreibung und dem Textverständnis haben.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin:
Herr Eberhardt, Tel.: 0781 9364 440
Frau Henk, Tel.: 0781 9364 415

Bürgerforum Neuried – „Gemeinsam die Zukunft gestalten“

Benjamin Köhler

Spätestens seit dem Konflikt rund um Stuttgart 21 wird die Frage, wie man die Bürgerinnen und Bürger stärker in politische Entscheidungen mit einbeziehen kann, auf vielen Ebenen diskutiert. Eine große Rolle können dabei in Zukunft die Volkshochschulen spielen.

Seit jeher sind VHSen gesellschaftspolitische Foren, Orte der inhaltlichen Impulsgebung, der Kooperation und Diskussion. Volkshochschulen genießen sowohl das Vertrauen der Bürgerinnen und Bürger, als auch der kommunalen Politik und Verwaltung. Daher sind sie auch dafür prädestiniert, den Dialog zwischen beiden Parteien zu unterstützen und zu fördern.

Die VHS Offenburg nahm sich im April mit dem Bürgerforum Neuried erstmals dieser Verantwortung an.

Unter dem Motto „Gemeinsam die Zukunft gestalten“ hatte Bürgermeister Jochen Fischer alle interessierten Bürgerinnen und Bürger in die Ichenheimer Langenrothhalle geladen. Wie hoch das Thema „Bürgerbeteiligung“ im Kurs steht, zeigte allein der Zuspruch der Veranstaltung. Knapp 200 Anwesende fanden sich ein, um sich aktiv bei der Gestaltung der Gemeinde zu beteiligen. Das Team der VHS Offenburg kümmerte sich um die inhaltliche Konzeption, zusammen mit der Verwaltung um die Organisation, und engagierte als erfahrenen Moderator Michael Seidl vom SWR, der souverän durch den Abend führte.

Eine aktive Beteiligung erfordert natürlich auch entsprechende Methoden. Runde Tische wurden formiert, an denen sich die Bürgerinnen und Bürger zu sechs vorgeschlagenen Themen - Kultur, Verkehr, Bildung & Schulen, Wohnen in Neuried, Tourismus, Umwelt - in Arbeitsgruppen austauschen und ihre wichtigsten Anliegen dazu formulieren sollten. Aus den Reihen der BürgerInnen wurden mit Internet, Senioren und Finanzen noch drei weitere Themen ins Spiel gebracht. Nachdem alle Arbeitsgruppen eine Anleitung zum Vorgehen, zur produktiven Gesprächsführung und große Plakate zum Festhalten der Ergebnisse erhalten hatten, konnten die Bürgerinnen und Bürger loslegen.

Schnell waren die Gruppen mitten in der Arbeit. Eine Stunde lang wurde diskutiert, argumentiert und zum Teil auch mal intensiv debattiert, wenn Mitglieder eines Arbeitskreises unterschiedlicher Meinung waren. Genau dies ist schließlich ganz im Sinne einer Bürgerbeteiligung, wo es gerade darauf ankommt, dass jede/r Einzelne sein/ihr Anliegen vorbringen kann und soll.

Letztendlich wurde in allen Arbeitsgruppen ein Konsens über die wichtigsten Punkte zu den Themen erreicht und diese dann auch vor dem ganzen Publikum vorgestellt. So merkte die AG Verkehr beispielsweise an, dass der Schwerlastverkehr durch die Gemeinde Neuried weiterhin eine ernsthafte Gefährdung darstelle. Die Gruppe wolle sich weiterhin treffen und Lösungsvorschläge erarbeiten. Die AG Wohnen in Neuried stellte die Nahversorgung in den kleinen Ortsteilen als Problem heraus, lieferte aber Vorschläge zur Verbesserung der Lage gleich mit. Auch die AG Umwelt mahnte zwar die Vermüllung der schönen Landschaft um Neuried an, rief aber sogleich auch schon Aktionen zur Sauberhaltung und Müllvermeidung ins Leben. Alle Gruppen kamen zu Wort, alle ergriffen die Chance, sich einzubringen und zur Verbesserung der Lebensumstände in Neuried beizutragen.

“Gemeinsam die Zukunft gestalten“ hieß das Motto der Veranstaltung und die Bürgerinnen und Bürger nahmen sich dies zu Herzen. Sie waren sich einig, dass zur Benennung der Missstände auch eine aktive Herangehensweise zu deren Beseitigung gehört. „Gemeinsam“ mit der Gemeindeverwaltung Neuried. Bürgermeister Jochen Fischer sicherte die volle Unterstützung der Gemeinde über den Abend hinaus zu, denn die Mehrzahl der Arbeitsgruppen vereinbarte gleich einen Arbeitsplan und weitere Treffen.

Das Bürgerforum Neuried zeigte, dass Bürgerinnen und Bürger mitreden und sich engagieren wollen. Sie interessieren sich für die Entwicklung ihrer Gemeinde. Und es zeigt auch, dass die Volkshochschule Demokratiebildung nicht nur theoretisch angehen kann. Mit dem Know-how, der Infrastruktur und der vertrauensbildenden Neutralität geht die VHS Offenburg gerne ganz praktische demokratische Wege der Bürgerbeteiligung.

MALEN, ZEICHNEN, DRUCKTECHNIKEN **90**
Aquarellieren 90
Malen 90

KERAMIK **91**
Keramik für Kinder 91
Keramik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene 91

MUSIK **93**
Gitarre 93

TANZEN **94**
Kinder und Jugendliche 94
Tanzen für alle 94

EISKUNSTLAUFEN **96**

SCHREIBWERKSTATT **96**

WERKEN **97**
Handwerken 97
Goldschmieden 98
Handarbeiten 99

MODE **99**
Nähen für Kinder 99
Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene 101
Farbe und Stil 101

KUNSTSCHULE FÜR ERWACHSENE **102**

Kunst und Gestalten

GELEITWORT

Klaus Jehle
Bürgermeister Hohberg 100

REDAKTIONELLER BEITRAG

Literatur bewegt:
Mit dem Film das Buch entdecken 76

Foto: © Axel Eberhardt

Malen, Zeichnen, Drucktechniken

Aquarellieren

Die Aquarellmalerei begeistert durch ihre scheinbar spielerische Leichtigkeit, mit der Stimmungen, Licht und Farbe, z.B. einer Blume oder Landschaft, eingefangen und wiedergegeben werden können. Schwerpunkt in der ersten Entwicklungsstufe ist die Einführung in die Maltechnik später dann die Vertiefung, figürliches Malen und Landschaften.

Schutterwald

Aquarellieren

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Holger Krellmann
205110 € 79,00
Di, 23.09.14 - 02.12.14
19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Schutterwald Mörburgschule, BK-Raum
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Farben nach Absprache), Pinsel Nr.10 u. 24, Aquarellblock, Wassergefäße, Schwämmchen, Bleistift. Nähere Details im Kurs. Materialkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.

Aquarellieren

Holger Krellmann
205120 € 79,00
Mi, 24.09.14 - 03.12.14
15:00 - 17:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Farben nach Absprache), Pinsel Nr.10 u. 24, Aquarellblock, Wassergefäße, Schwämmchen, Bleistift. Nähere Details im Kurs. Materialkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.

Hohberg

Aquarell für Fortgeschrittene

Dagmar Gießler
205150 € 72,00
Do, 25.09.14 - 04.12.14
17:15 - 18:45 Uhr, 10 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Fachraum Zeichnen
Dieser Kurs will alle ansprechen, die die Faszination des Aquarells erleben möchten, den Fluss der Farben und deren Verläufe. Mitzubringen sind Farben, verschiedene Pinsel, Block und Wasserbehälter.
Bitte mitbringen: Farben, verschiedene Pinsel, Block und Wasserbehälter

Neuried

Leben voll Stoff

Skulpturen. Gedichte. Fragen.
Dierk Knechtel
Rathaus Altenheim, Bürgersaal

Dierk Knechtel ist Holzbildhauer und Verfasser literarischer Texte. Er lebt und arbeitet in Ichenheim und Rheda-Wiedenbrück.

Für seine Skulpturen verwendet er Hölzer aus der Region wie Nuss oder Kirsche. Nach dem Grobbehau mit der Carvingsäge formt er die Skulptur mit dem Schnitzeisen aus. Die polierte Schneide holt Maserung und Farbigkeit aus der ansonsten stumpfen Masse. Die Schönheit des Materials steht gleichrangig neben Inhalt und Form des Objekts. Figürliche Darstellungen von der Büste bis zum ganzen Körper gehören ebenso zum Werk des Bildhauers wie eher abstrakte Arbeiten.

Die Plastik, wie die Bildhauerei auch genannt wird, hat in Thematik und Aussage naturgemäß Grenzen, die es in der Sprachkunst nicht gibt. In seinen Texten greift Knechtel weitergehende Themen auf. Im Raum installierte Gedichte und Prosa zeigen die Auseinandersetzung des Einzelnen mit sich selbst und dem Außen, ohne zu generalisieren. Letzteres ist kaum jemals statthaft, wohl aber die eigene Sicht, in die der Leser wie in einen Spiegel schaut, um dann vielleicht Resonanz zu spüren, die so verschieden sein kann, wie Menschen es sind.

Mit allen Sinnen auf Empfang Raum und Zeit durchfahren. Auf-lesen, was einen trifft und betrifft. Es zum Thema machen, ihm Gestalt geben. In der prallen Physis einer Skulptur oder dem Funkenschlag der Synapsen durch das Spiel der Sprache. Und dieses Ding, man nennt es Werk, zurückwerfen in die Welt. Raus damit und zu den Leuten. Und dort, mit etwas Glück, w.i.r.k.e.n. Dann - touché - entsteht Verbindung, Kommunikation. Wozu? Um Mich und Dich und Welt zu verstehen. Das große Drama, die Wundertüte. Und letztlich: Erfüllung.

Die Ausstellung wird am **Fr, 17. 10. 2014 um 19:00 Uhr von Bürgermeister Jochen Fischer im Bürgersaal des Rathauses Altenheim** eröffnet und kann bis 30. Dezember 2014 zu Rathausöffnungszeiten besichtigt werden.

Malen

Encaustic - Malen mit Wachs

Martina Homes
205230 € 31,00
Mi, 26.11.14 - 03.12.14
18:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Kreativraum 207
Encaustic ist eine 3000 Jahre alte Maltechnik, bei der Wachs auf einem Maleisen geschmolzen und in verschiedenen Techniken auf Spezialpapier oder Leinwand aufgebracht wird. Dabei entstehen immer wieder neue Farbverläufe und Muster, die auch dem Laien gleich einen tollen Erfolg bescheren.
Wir werden Weihnachtsmotive und Winterlandschaften in verschiedenen Encaustic Techniken fertigen, die sie als schöne Weihnachtskarten gestalten können .
Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff, verschiedene Karten Din A6 (B6) oder größer, Geschenkbänder Klebefolie oder was sie zu Hause finden und für Weihnachtskarten verwendet werden kann.
Materialkosten 18,00 €.

Öl- oder Acrylmalerei

Experimentelles Gestalten
Renate Mattis
205165 € 97,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Kreativraum 207
Gemeinsam ist es am schönsten. Sich mit Gleichgesinnten gegenseitig zu inspirieren. Kreativität freien Lauf lassen. Spielerisches und gezieltes Einsetzen von Farben und Formen. Gegenständliches, wie freies Improvisieren ist genauso selbstverständlich, wie Malen nach einen bestimmten Objekt oder einer Vorlage.
Antworten zu Fragen und Anregungen zu Lösungen werden im persönlichen Gespräch ausgetauscht.
Bitte mitbringen: Eigene Ideen, Fotos, Skizzen, Motive sowie Leinwand, Pinsel, Farben, Papier und Bleistift

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Schutterwald

Malen von Naturenergien

für Erwachsene
Gabriele Winkler
205250 € 55,00
Do, 06.11.14 - 11.12.14
19:30 - 21:30 Uhr, 6 Termine
Schutterwald Mörburgschule, BK-Raum
Mit hohen Wellen in der Brandung, Wasserfällen, Blitzen, Vulkanausbrüchen, Tornados verbinden wir geballte Energie. Sie bewegen die Erde, verändern sie, können sie auch zerstören. Wir verbinden uns mit diesen Naturkräften, indem wir sie übers Malen erfahren. In diesem Kurs werden wir uns an das Erleben der Naturenergien in ihrer Form, Dynamik und Bewegung wenden und weniger auf das naturgetreue „perfekte" Malen. Deshalb werden wir teilweise blind und auf große Bögen malen.
Bitte mitbringen: Falls vorhanden Ölkreiden, Pastellkreiden, Aquarellfarben, Zeichen- oder Aquarellpapier.
Für das erste Mal ist Material vorhanden. Kosten für die weiteren Male, falls Material nicht mitgebracht wird: € 10,- gesamt

KERAMIK

Keramik für Kinder

Die Kinder lernen kreativ mit Ton zu arbeiten und altersgemäß in verschiedenen Techniken Gefäße, Figuren und Tiere zu gestalten. Die ausgewiesene Kursgebühr ist die Schülergebühr.

Hohberg

Töpfern für Kinder

ab 6 Jahren
Dorothe Koch
206120 € 20,00
Sa, 18.10.14, 14:00 - 16:00 Uhr
Fr, 14.11.14, 16:00 - 17:30 Uhr
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Wir bauen uns eine Igelfamilie oder einen Kürbis als Windlicht.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 6,00 €

Engel aus Ton

Wir gestalten einen Engel aus Ton in Aufbautechnik. Anschließend wird er engobiert oder glasiert. Die Kinder gestalten ihre Engel nach eigenen Vorstellungen, als Flügel können Federn oder Naturmaterialien dienen. Für eigene Ideen der Kinder, z.B. andere Figuren, bleibt noch genug Zeit.

Engel aus Ton

für Kinder ab 6 Jahren
Ursula Reich
206126 € 31,00
Mi, 01.10.14 - 05.11.14
15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine
Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)

Engel aus Ton

für Kinder ab 6 Jahren
Ursula Reich
206128 € 31,00
Mi, 12.11.14 - 10.12.14
15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine
Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)

Keramik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesen Kursen steht für die AnfängerInnen das Erlernen einfacher Arbeitstechniken für die Aufbaukeramik im Vordergrund. Die TeilnehmerInnen gestalten nach eigenen Ideen und nach Vorgaben. Bei den Fortgeschrittenen geht es, je nach Kenntnisstand, mehr um die Entfaltung der eigenen Kreativität. Je nach Kurs gibt es unterschiedliche Schwerpunkte: Aufbaukeramik in verschiedenen Techniken, Gefäße, Reliefs, Figuren, Masken und andere Objekte werden geformt, engobiert und glasiert.
In den Kursen für Fortgeschrittene werden mehrjährige Vorkenntnisse erwartet, um mit verschiedenen Materialien, Techniken und Glasuren künstlerisch gestalten und experimentieren zu können.
Für alle Kurse gilt: Material- und Energiekosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.) sind erforderlich.

Keramik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ursula Reich
206254 € 49,00
Do, 06.11.14 - 27.11.14
19:00 - 21:30 Uhr, 4 Termine
Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik für Fortgeschrittene

Ewald Augspurger
206256 € 101,00
Do, 25.09.14 - 22.01.15
19:30 - 21:45 Uhr, 12 Termine
Eichendorffschule, Keramikraum
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Schutterwald

Windlichter aus Ton

Simone Mennle
206206 € 31,00
Sa, 18.10.14, 13:00 - 17:00 Uhr
Sa, 08.11.14, 13:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
Farbreich Schutterwald
Windlichter bringen einen behaglichen Schein in die dunkle Jahreszeit. In diesem

Kurs können Sie Röhren oder Kugeln aus Ton mit Hilfe einer Gipsform gestalten. Durchbrüche in Form von Sternen oder Kreisen lassen später das Licht einer Kerze oder einer Lichterkette durchscheinen.
Am zweiten Termin gestalten Sie Ihr Windlicht mit Hilfe von Oxiden und Glasuren.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Schutterwald

Ton und Glas
Simone Mennle
206208 € 25,00
Fr, 16.01.15, 19:00 - 21:30 Uhr
Fr, 30.01.15, 19:00 - 21:00 Uhr
2 Termine
Farbreich Schutterwald
An diesem Abend können Sie die reizvolle Kombination von Ton und Glas kennenlernen. Sie fertigen Stelenteile oder Gartenstecker mit Rand und belegen diese mit farbigen Glasmosaiksteinen. Das Glas schmilzt beim Brand und es entsteht eine schimmernde Oberfläche. Für alle, die einmal etwas Neues mit Ton ausprobieren möchten.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Neuried

Lichtobjekte aus Ton
Bärbel Freitag-Henninger
206209 € 31,00
Mi, 22.10.14, 18:00 - 21:30 Uhr
Do, 23.10.14, 18:00 - 20:30 Uhr
2 Termine
Keramikhof Ichenheim
Wir modellieren zwei Objekte in Gefäßform. Ausgehend von dieser Form wenden wir die Lochtechnik an. Mit einer Kerze oder einer Lichterkette wirkt das Lichtobjekt wunderbar filigran und ergibt ein interessantes Schattenspiel, das zur Stimmung in der Adventszeit oder in lauen Sommernächten beiträgt.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten für zwei Objekte ca. 40,00 €

Neuried

Engelzeit - Tonzeit
Bärbel Freitag-Henninger
206210 € 31,00
Do, 06.11.14, 18:00 - 21:30 Uhr
Fr, 07.11.14, 18:00 - 20:30 Uhr
2 Termine
Keramikhof Ichenheim
Dieses Jahr treten die Engel paarweise in Erscheinung. In Aufbautechnik werden Ihre eigenen Ideen verwirklicht. Ihr ganz spezielles Engelpaar oder Ihre beiden Chorknaben werden Sie in der Advents- und Weihnachtszeit erfreuen.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten für zwei Objekte ca. 40,00 €

Neuried

Kugeliges Vergnügen aus Ton
Bärbel Freitag-Henninger
206214 € 21,00
Do, 27.11.14, 18:00 - 22:00 Uhr
Keramikhof Ichenheim
Es wird eine große Kugel unter Anleitung modelliert. Ihrer Kreativität sind beim Gestalten der Kugel - Schneckenmuster, Rosendekor oder moderne Grafik - keine Grenzen gesetzt.
Bitte mitbringen: Plastikeimer, Baumwolltuch, Schnur
Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Hohberg

Töpfern für Kinder und Eltern
Dorothe Koch
206245 € 37,00
Sa, 22.11.14, 14:00 - 16:00 Uhr
Sa, 13.12.14, 14:00 - 15:30 Uhr
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Kinder und Eltern gestalten Dekoobjekte für Weihnachten. Vielleicht bunt glasiert oder aber auch in Terracotta. Viel Spaß beim gemeinsamen Arbeiten.
Gebühr ist für ein Eltern-Kind-Paar.

Hohberg

Keramik für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Dorothe Koch
206250 € 42,00
Sa, 25.10.14, 14:00 - 18:00 Uhr
Fr, 14.11.14, 18:30 - 21:30 Uhr
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Vieles für den Garten oder die Wohnung kann in diesem Kurs getöpfert werden. Stelen, Kugeln, Schalen, Tiere und Gebrauchskeramik. Eigene Ideen können umgesetzt werden. Für Unentschlossene liegen Bildvorschläge zum Nacharbeiten aus. Grundkenntnisse für AnfängerInnen werden vermittelt und mit Anleitung und Unterstützung kann fast alles getöpfert werden.

Pinchen - Polieren - Rauchbrand
Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kofler
206302 € 63,00
Fr, 14.11.14, 16:00 - 20:00 Uhr
Sa, 15.11.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Sa, 22.11.14, 10:00 - 12:00 Uhr
Sa, 29.11.14, 10:00 - 11:00 Uhr
4 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Im Kurs werden Ihnen von einer ausgebildeten Keramikerin die Grundkenntnisse der Pinch- und Poliertechnik und Fachwissen zur Durchführung eines Rauchbrandes vermittelt. Es werden Objekte in der Pinchtechnik hergestellt, die besonders für das Polieren und den Rauchbrand geeignet sind. Das spannende und meditative Arbeiten vertieft das Verständnis für das Material Ton, seine erstaunliche Dehnbarkeit und seine Grenzen. Die Objekte werden mit verschiedenen Naturmaterialien belegt und schwarz geschmaucht, so dass dann im Rauchbrand interessante und spannende Oberflächeneffekte entstehen. Das Ergebnis ist jedes Mal eine Überaschung!
Der Kurs ist für Menschen mit Neigung zur Sehnenscheidenentzündung nicht geeignet.
Bitte mitbringen: Zum 1. und 2. Kurstag: bequeme Kleidung, Glätt- und Polierwerkzeug (z.B. Leder, Gumminieren- oder Stifte, Polierstein, alte Löffel groß u. klein), Material- und Brennkosten ca. 15,00 €.
Zum 3. Kurstag: verschiedene Pinsel, brennbares Naturmaterial wie z.B. Laub, Moos, Kaffeesatz, Papier, Heu, Stroh, Sägemehl...

Liebe KursbesucherInnen,

Ganztagsschulen sind ein Grund, warum Eltern und Kinder immer weniger Zeit miteinander verbringen. Oft sind zudem Mutter und Vater berufstätig – da werden die gemeinsamen Stunden auf ein überschaubares Maß reduziert.

Mir ist es ein besonderes Anliegen, für diese kostbare Zeit ein attraktives Angebot bereit zu halten. Ein Angebot, das sowohl die Eltern wie auch die Kinder anspricht. Meiner Erfahrung nach klappt das auf spielerisch-kreative Weise am besten. Hier ist nicht die Theorie, hier ist die Praxis gefragt.

Schon zwei Mal habe ich mit großem Zuspruch gemeinsames Töpfern ins Programm aufgenommen. Das wird in diesem Semester fortgeführt. Dazu kommt gemeinsames Filzen, das ist neu in diesem Winter. Glauben Sie mir: Es ist eindrücklich zu sehen, wie die Kleinen mit den Großen an einem Strang ziehen. Und das ist durchaus wörtlich zu nehmen.

Ich freue mich auf jeden Fall darauf und lade Sie herzlich ein, dabei zu sein!

Claudia Seitz
Außenstellenleiterin Hohberg

Keramik - Atelier

Lernen Sie von einer ausgebildeten Keramikerin grundlegende handwerkliche Fähigkeiten mit dem Werkstoff Ton kennen.
AnfängerInnen werden verschiedene Grundtechniken, wie das Modellieren mit Platten oder Wülsten, sowie das Einformen und das Aushöhlen erlernen. Unter Anleitung lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten nach eigenen Ideen. Fortgeschrittene können, je nach Kenntnisstand, tiefer in die Materie eintauchen und sich ganz auf ihre künstlerische Entfaltung konzentrieren.
Die Oberflächengestaltung mittels verschiedener Glasuren und Oxiden ist ein weiterer Bestandteil des Kurses.
Zudem besteht die Möglichkeit, die Grundkenntnisse der Scheibentöpferei zu erlernen, eine elektrische Töpferscheibe steht vor Ort.
Material- und Energiekosten werden je nach Verbrauch nach Kursende abgebucht.

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe
Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kofler
206292 € 134,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
18:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe
Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kofler
206294 € 134,00
Di, 27.01.15 - 21.04.15
18:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Lichtobjekte aus Porzellanpaperclay

Einführung und Weiterführung
Karin Stegmaier
141 206925 € 131,00
Sa, 27.09.14, 14:00 - 18:30 Uhr
So, 28.09.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Keramikatelier 208
Ton wirkt oft kompakt, erdig und schwer. Paperclay ermöglicht zarte, filigrane Formen und durchbrochene Formgebilde. Durch die Mischung mit Cellulosefasern wird der Ton elastischer und Verbindungen von nass und trocken sind problemlos. Solche Konstruktionen eignen sich gut für Lichtobjekte.
Bitte mitbringen: 4 dünne Baumwolltücher ca. 40x40cm, 2 Schaumstoffmatten ungefähr dieselbe Größe, 2 kleine Wassergefäße, Pinsel, Plastiktüten

MUSIK

Gitarre

Teilnehmende erlernen mit einfachen Akkorden bzw. Schlag- und Zupftechniken das Begleiten von Kinderliedern, Volksliedern, Oldies usw.
Vorbesprechung am Mi, 19.03.2014, 18:30 Uhr, in Offenburg im Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1 (im Gebäude der Mensa, 1. Stock). Da beim Vorbesprechungstermin je nach Gruppenzusammensetzung Zeitänderungen möglich sind, sollten alle Angemeldeten und Interessierte anwesend sein.

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs I

für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse
Andrea Frey
208105 € 70,00
Mi, 15.10.14 - 21.01.15
15:45 - 16:45 Uhr, 12 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs II

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208110 € 86,00
Mi, 24.09.14 - 21.01.15
16:45 - 17:45 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs III

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208115 € 86,00
Mi, 24.09.14 - 21.01.15
17:45 - 18:45 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs IV

für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208120 € 86,00
Mi, 24.09.14 - 21.01.15
19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs V

für AnfängerInnen mit ersten Grundkenntnissen und WiedereinsteigerInnen
Andrea Frey
208125 € 86,00
Mi, 24.09.14 - 21.01.15
20:00 - 21:00 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spüre den Rhythmus

Trommeln und singen mit Leib und Seele
Annette Lorenz-Kalomba
208130 € 67,00
Do, 09.10.14 - 18.12.14
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Der Klang der Trommel zieht immer mehr Menschen in ihren Bann! Kein starres Gefüge, vielmehr ein vibrierender, musikalischer Kosmos der beim direkten Erleben richtig spürbar wird. Er trägt die Kraft, die Magie, den Rhythmus, die Leidenschaft und strahlt Lebensfreude aus. Insbesondere die Trommel öffnet die Sinne und regt Fantasie und Kreativität an. Klang und Rhythmus unterstützen den spontanen Ausdruck und harmonisieren die Energien in unserem Körper.
Dieser Kurs gibt Interessierten die Möglichkeit, mit der Trommel vertraut zu werden und die Hände für die verschiedenen Schlagtechniken zu sensibilisieren. So können durch die erzeugten Klänge im Loslassen und im Zuhören die treibenden Kräfte des Rhythmus erfahren werden.
Instrumente können gestellt werden (Leihgebühr pro Tag: € 2,00)

TANZEN

Kinder und Jugendliche

Hip-Hop ist weitaus mehr als nur ein Tanz oder Musik!

für Jugendliche von 13-17 Jahren
Claudio Esposito
208150 € 40,00
Sa, 11.10.14/25.10.14, 11:00 - 13:00 Uhr
Sa, 18.10.14, 11:30 - 13:30 Uhr
Sa, 08.11.14, 11:00 - 14:00 Uhr
4 Termine
VHS, Kreativraum 207
Erfahre mehr über die Subkultur Hip-Hop, die aus Amerika in den frühen 80ern den Globus eroberte. Was einst in den Armenvierteln der Bronx entstand, hat sich heute zu einer weltweit verbreiteten Musikindustrie entwickelt.
In einem vierteiligen Workshop aus Theorie und Praxis bieten wir euch einen Einblick in die vier Grund-Elemente der Hip-Hop Kultur.
- Break Dance (Tanz und Akrobatik)
- Rap (Texte entwerfen und Rhythmischer-Sprechgesang)
- Graffiti (Kunst aus der Dose)
- DJ Musik mixen (mit Plattenspielern und Vinyl)

Hip-Hop ist Kunst in Wort, Farbe, Bewegung und Ton, Hip-Hop bewegt, berichtet, motiviert und lebt. In diesem Workshop geht es nicht nur darum, die positiven Seiten dieser kulturellen Bewegung zu vermitteln, sondern auch aktiv und kreativ etwas Eigenes zu kreieren.
Claudio Esposito ist Offenburger, Produzent, Musiker und Break-Dancer.

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Jazzdance

Der Tanzkurs kombiniert Flexibilität, Kraft, Koordination und Technik. Der Unterricht wärmt mit schönen Jazztanzübungen auf. Es folgen fetzige Diagonalen durch den Raum und eine mitreisende Choreografie auf angesagte Musik. Hier können Elemente aus Hip-Hop, Lyrical Jazz ebenso einfließen wie Funky Jazz oder Musical Dance.

Jazzdance

ab 13 Jahren
Team der VHS
209014 € 43,00
Fr, 10.10.14 - Fr, 05.12.14
16:30 - 17:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk

Jazzdance

ab 13 Jahren
Team der VHS
209016 € 43,00
Fr, 23.01.15 - 20.03.15
16:30 - 17:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Hip-Hop

für Jugendliche von 13-17 Jahren
Nele Ernst
209020 € 65,00
Sa, 04.10.14 - Sa, 20.12.14
10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Du interessierst dich für Hip-Hop, einer der angesagtesten Tanzstile momentan? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Er gibt dir die Möglichkeit erste Moves des Hip-Hop kennen zu lernen. Sobald du das Feeling der Musik spürst, beginnen wir mit abwechslungsreichen Choreografien.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Workshop Flamencotanz

für Jugendliche von 13-17 Jahren
Barbara Cramer
209032 € 20,00
Sa, 11.10.14, 11:30 - 13:45 Uhr
VHS, Raum 114 - Bewegung
Habt ihr Lust auf viel Rhythmus und mitreißende Musik? Dann seid ihr hier richtig! Wir erlernen die Grundlagen des Flamencotanzes und erarbeiten eine schwungvolle Choreografie mit Fußpercussion (Zapateado).
Bitte mitbringen: festsitzende Schuhe mit halbhohem Absatz (keine Turnschuhe)

Tanzen für alle

Gymnastik und Tanz ist ein konditionell koordinatives Grundlagentraining, bei dem Formen der Gymnastik und tänzerisches Training erlernt werden. Koordinationsschulung und Bewegungsgestaltungen mit / ohne Handgeräte runden die Stunde ab. Haltung und Kräftigung werden geschult, um den ganzen Körper beweglich zu erhalten. Angesprochen sind Frauen und Männer gleichermaßen, die jung geblieben sind und mehr für ihre Gesundheit tun möchten.

Gymnastik & Tanz

Kurs läuft auch während der Ferien
Gerda Bohnert
209106 € 43,00
Mo, 29.09.14 - Mo, 01.12.14
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Gymnastik & Tanz

Gerda Bohnert
209108 € 36,00
Mo, 19.01.15 - Mo, 16.03.15
09:00 - 10:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Flamencotanz

Flamenco ist ein dynamischer, temperamentvoller, stolzer und sehr vielseitiger Tanz im Zusammenspiel mit Musik. Erlernt wird, wie man sich mit den Füßen rhythmisch und dem Körper und den Armen tänzerisch ausdrücken kann. Am Fuß und am Arm wird Körpertechnik bearbeitet und eine schwungvolle Choreografie erlernt.
Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer, eine paarweise Anmeldung ist jedoch nicht nötig, da es sich beim Flamenco um einen Solotanz handelt.

Flamencotanz
für AnfängerInnen
Barbara Cramer
209112 € 47,00
Mo, 29.09.14 - 08.12.14
21:00 - 22:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Flamencotanz
für AnfängerInnen
Barbara Cramer
209114 € 37,00
Mo, 19.01.15 - 16.03.15
21:00 - 22:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Flamencotanz
für Fortgeschrittene
Barbara Cramer
209116 € 55,00
Mo, 29.09.14 - 08.12.14
19:40 - 20:55 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Flamencotanz
für Fortgeschrittene
Barbara Cramer
209118 € 47,00
Mo, 19.01.15 - 16.03.15
19:40 - 20:55 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Workshop Tango argentino milonguero

Entdecken Sie den Tango ganz neu! Spüren Sie die Haltung, die Eleganz, den Rhythmus und die Musik des Tango argentino milonguero. Nach einem Aufwärmprogramm erlernen wir bei traditioneller Musik die Tanztechnik des Tangos. Bei diesem sinnlichen Tanz fördern Sie Ihre Beweglichkeit, arbeiten am Gleichgewicht und lernen sich mit Ihrem Partner auf die Schrittfolge zu konzentrieren. Das Ziel des Kurses ist, mit Ihrem Partner und den anderen Paaren, harmonisch zur Musik zu tanzen.

Workshop Tango argentino milonguero *für AnfängerInnen*
Gaby Guthmann
209126 € 21,00
Sa, 10.01.15, 14:00 - 16:15 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

Tango argentino milonguero
para personas mayores
Kurs läuft auch während der Ferien
Gaby Guthmann
209128 € 77,00
Di, 03.02.15 - Di, 21.04.15
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

Tango argentino milonguero
para debutantes
Kurs läuft auch während der Ferien
Gaby Guthmann
209130 € 77,00
Di, 03.02.15 - Di, 21.04.15
18:45 - 20:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

Salsa Cubana für EinsteigerInnen
Crashkurs
Hilmar Hess
209202 € 39,00
So, 23.11.14, 11:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Salsa ist der Renner - zu recht, denn Salsa macht riesigen Spaß und man lernt viele nette Menschen kennen. Der Rhythmus ist fetzig, die Melodien gehen unter die Haut. In diesem Kurs lernen Sie Salsa tanzen - ganz natürlich: Inhalte: Grundschritte, Figuren und Drehungen, Rhythmus, Körpergefühl.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

New Dance & Modern Dance
für EinsteigerInnen
Annika Heilmann
209230 € 61,00
Sa, 11.10.14 - Sa, 20.12.14
10:00 - 11:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Beginnend mit einem ausgiebigen Warm up bereiten wir unseren Körper auf intensives Tanzen vor, um dynamische und überschaubare Choreografien mit Elementen aus dem New Dance und Modern Dance zu tanzen. Wir nutzen den natürlichen Bewegungsfluss, der uns mit Leichtigkeit zwischen Boden und Stand wechseln lässt. Zielgerichtete Körperarbeit (u.a. Feldenkrais), Wahrnehmungsschulung und Tanztechniktraining führen EinsteigerInnen wie Bewegungserfahrene zu einem genussvollen Tanzerleben.
Bitte mitbingen: rutschfeste Socken

Brasilianische Tänze
Sommer, Sonne, Lebensfreude
Kurs läuft auch während der Ferien
Katia Canha
209240 € 47,00
Mo, 06.10.14 - Mo, 08.12.14
17:15 - 18:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Brasilien ist bekannt für heiße Rhythmen, Tanzlust und Lebensfreude. Der brasilianische Tanz-Mix eröffnet den Herbst mit den verschiedenen Tänzen Brasiliens von Frevo, Coco de roda über Samba. Zu Beginn werden afro-brasilianische Tänze zur passenden Musik erlernt. Für alle Altersgruppen geeignet, die ihre Fitness und Körperwahrnehmung verbessern und sich von der Faszination Brasiliens verzaubern lassen wollen.
Bitte mitbingen: Hallenschuhe, Handtuch

Eiskunstlaufen

Eislaufschule

Oliver Dietsche / Helga Seiler /
Michail Rybalov / Valentina Wladimirskaja

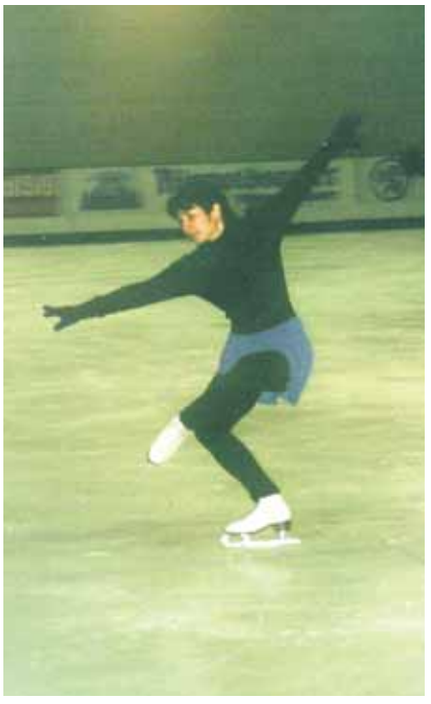
209800 € 159,00

Mo, 03.11.14 - 16.02.15
17:30 - 21:00 Uhr, 13 Termine
Eislaufhalle Messe Offenburg

Eislaufkurse für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Der Unterricht findet in Gruppen bis maximal 10 Teilnehmende bei ausgebildeten Trainern statt.
Beim ersten Termin erfolgt die Trainings- und Gruppeneinteilung
Zeitplan:

- 17:30 Uhr - Kinder bis 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
- 18:30 Uhr - Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
- 19:30 Uhr - Jugendliche und Erwachsene

Um 17:30 Uhr wird es bei genügend Interessenten eine neue Gruppe für Erwachsene geben, die parallel zu ihren Kindern trainieren können.
Die Trainingsdauer für Kinder bis 6. Geburtstag beträgt 45 Minuten, für alle anderen Teilnehmenden 60 Minuten.



Gebühr

- Kinder bis zum 6. Lebensjahr 110,00 €
- Erwachsene und Jugendliche 159,00 €
- Das 2. Familienmitglied unter 18 Jahren 110,00 €

SCHREIBWERKSTATT

Biographische Schreibwerkstatt

Susanne Wetzel

212000 € 66,00

Mi, 05.11.14 - Mi, 26.11.14
18:30 - 21:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101

Unser Leben bietet einen großen Schatz an einzigartigen Erinnerungen und Geschichten. Sie verbinden uns mit der Vergangenheit, betten uns ein in unser Leben, prägen unsere Gegenwart und unsere Zukunft. Gemeinsam wollen wir schreibend und erzählend unseren Lebensspuren folgen. Kreative Schreibmethoden helfen dabei, uns an längst Vergessenes zu erinnern und geben Anekdoten, Momentaufnahmen und kleinen Lebensgeschichten einen Rahmen und eine Form.
Beim Schreiben erleben wir Vergangenes noch einmal. Details werden schillernd sichtbar. Manches erscheint in einem anderen Licht. Durch Perspektivenwechsel und Dialoge können wir Abstand gewinnen und Situationen neu bewerten.

Genießen Sie mit Ihrer Familie, Freunden, Kollegen oder Bekannten unseren

Familienbrunch*

Jeden 1. Sonntag im Monat
von 9.30 bis 14.00 Uhr

Kaffee oder Tee, Säfte, Wurst, Schinken, Käse, verschiedene feine Marmeladen, Frühstückscerealien, Früchte sowie eine reichhaltige Brot- und Brötchenauswahl.
ab 12.00 Uhr: verschiedene warme Köstlichkeiten, Desserts und vieles mehr...!

für 19,50 € pro Person
Kinder bis 6 Jahre gratis /
Kinder von 7 bis 10 Jahre zahlen die Hälfte

*Reservierung erforderlich

Schwarzwald Hotel Gengenbach

Schwarzwaldhotel Gengenbach
Geschäftsführungs GmbH
In der Börsiglache 4 | D-77723 Gengenbach
Tel. +49(0)7803 9390-0 | Fax +49(0)7803 9390-99
info@schwarzwaldhotel-gengenbach.de
www.schwarzwaldhotel-gengenbach.de
www.facebook.com/Schwarzwaldhotel
twitter@wanderhotel

Wohnen an der Wiede

Ihre Wunschwohnung in Offenburg! In der Kinzigvorstadt entsteht aktuell ein Allgenerationenhaus mit attraktiven Eigentumswohnungen. Vielfältige Grundrisse und Größen, ruhig gelegen, zentrumsnah, zahlreiche Vorzüge!

- 2- bis 4,5-Zimmer-Wohnungen, mit Loggia oder Terrasse, von 57 bis 136 qm
- Hochwertig ausgestattet, z. B. Videosprechanlage, Massivholzparkett mit Fußbodenheizung, Sanitärausstattung in Markenqualität
- Barrierefrei und Fahrstühle in alle Geschosse
- Festpreise ab 149.000,- Euro zzgl. Tiefgaragenplatz

Enorme Ersparnis durch Eigenstromversorgung!

Fordern Sie unser ausführliches Exposé an! Frau Wolter gibt Ihnen gerne Auskunft unter der Telefonnummer 0781-93266-10.

SO Stadtbau Offenburg GmbH

Telefon: 0781 93 266-10 kontakt@stadtbau.de Franz-Ludwig-Mersy-Straße 5
Telefax: 0781 93 266-98 www.stadtbau.de 77654 Offenburg

WERKEN

Neuried

Kreativtag in den Rheinauen

Johanna Harter

212110 € 34,00

Sa, 08.11.14, 10:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Neuried-Altenheim, Werkstatt-Atelier „NaturGestalten“

Wir finden unser Material, die „wilde Waldrebe“ im Rheinwald und arbeiten vor Ort in der Natur oder je nach Wetter in der Aula der Grundschule Dundenheim. Mit der Clematis vitalba winden wir florale Objekte, wie Kugeln, Kränze, Füllhörner, etc. Das bizarre Holz wirkt für sich - ein Objekt für drinnen oder draußen.

Zusätzlich benötigtes floristisches Ergänzungsmaterial kann von der Kursleiterin gekauft werden.

Bitte mitbringen: Proviant, so dass für eine gemeinsame Stärkung gesorgt ist, Handschuhe, Kopfbedeckung, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, wenn möglich auch eine Rebschere und falls vorhanden Astschere. Materialkosten 5,00 €.

Weidenobjekte

Johanna Harter

212232 € 35,00

Do, 29.01.15, 14:00 - 19:00 Uhr

VHS, Kreativraum 207

Wir winden, weben und flechten mit schöner Kopfweide (Salix fiminalis) florale Körper wie kugelige offene Gefäße, Kugeln, Füllhörner oder eigene Kreationen, die Sie sowohl drinnen als auch auf der Terrasse oder im Garten als dekorative Elemente einsetzen können. Das Natürliche und die Schlichtheit machen das Besondere Ihrer Arbeiten aus. Zwischendurch nehmen wir uns Zeit für eine kleine kreative Pause, denken Sie an eine kleine Stärkung für zwischendurch.

Bitte mitbringen: Taugliche Rebschere und falls vorhanden Seitenschneider.

Materialkosten nach Verbrauch ca. 18,00 €.

Schutterwald

Einführug in die Holz- u. Steinbildhauerei

für Kinder von 9-11 Jahren

Gabriele Winkler

212120 € 22,00

Mo, 27.10.14 - Di, 28.10.14

09:30 - 11:45 Uhr, 2 Termine

Schutterwald Mörburgschule, Technikraum

Wie entsteht aus einem Holzblock oder Sandstein eine Schale oder ein anderes Werkstück? Experimentiere selbst mit dem Naturstoff Holz und Sandstein und lerne dabei die Bildhauerwerkzeuge wie Hohlbeitel, Stemmeisen und verschiedene Steinmeisel kennen.

Materialkosten ca. 5,00 €

Handwerken

Kleinmöbel im „Shabbylook“

Harry Reichmann

212220 € 56,00

Mi, 05.11.14 - 19.11.14

18:30 - 21:30 Uhr, 3 Termine

Eichendorffschule Werkraum

„Shabbylook“ heißt, schäbig aber dennoch schick, mit Kratzern, Altersspuren und abgenutzten Ecken und Kanten. Auf diese Art können Sie Kleinmöbel und Dekogegenstände gestalten. Bringen Sie mit, was Sie schon lange herrichten wollten, z.B. Nachttische, Stühle, kleine Tischchen, Tabletts, Kerzenständer etc. Durch verschiedene Techniken wie Reißlack-, Schleif-, Beiz-, Polier- und Farbauftragstechniken werden die Gegenstände auf den Shabbylook getrimmt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pinsel, Marmeladengläser, Föhn, 2-3 Gegenstände/ Kleinmöbel

Materialkosten nach Verbrauch ca. 18,00 €.

Neuried

Garderobe in „Shabbychic“

Ingrid Schäfer

212230 € 25,00

Mi, 12.11.14 - 19.11.14

19:00 - 21:30 Uhr, 2 Termine

Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Werkraum

Wir stellen aus handelsüblichen Holzlatten eine einzigartige, individuelle Garderobe her. Die Zierde wie z.B. Knospe, Herz, Lilie wird frei gewählt und zugesägt. Durch verschiedene Techniken wie Schleif-, Säge-, Polier-, Farbauftrags-, Schablonen- und Tupftechnik sowie durch das Anbringen von Möbelknöpfen und Haken entsteht Ihre ganz persönliche Garderobe und findet sicher in jedem Raum das passende Plätzchen

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pinsel, Stichsäge, Akkuschrauber (wenn vorhanden), Dekogegenstände wie Möbelknöpfe können erworben werden.

Materialkosten nach Verbrauch ca. 25,00 €

Neuried

Stimmungsvolle Wachslichter

Bianca Schaub-Schwarz

212240 € 25,00

Do, 20.11.14 - 27.11.14

19:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine

Realschule Neuried, Ichenheim, Bauteil A, UG, Raum 14/Werkraum

An grauen und nebeligen Tagen in der dunklen Jahreszeit sehnen wir uns nach Licht. An zwei Kursabenden wollen wir gemeinsam stimmungsvolle Wachslichter gestalten. Am 1. Termin werden wir das Grundgerüst konstruieren um es dann am 2. Abend mit Wachs und Naturmaterialien einzukleiden. Diese Lichter sind wunderschöne Wegbegleiter für uns über die Advents- und Weihnachtszeit bis ins Frühjahr hinein.

Bitte mitbringen: Schürze, breiter Pinsel

Materialkosten: 10,00 €

Ein neues Plus für Sie an Ihrer VHS!

Die Volkshochschule Offenburg bietet Ihnen jetzt eine neue Möglichkeit von Vorteilen und Vergünstigungen:

Mit der neuen VHS Card Plus

+ sind alle Vorträge der VHS kostenfrei!
+ erhalten Sie 10% Ermäßigung auf alle Kurse mit einer Gebühr von bis zu 200 € (ausgenommen sind hierbei Lehrgänge, speziell ausgeschriebene Kurse, Tagesfahrten und Studienreisen).
  Bei Kursen, die teurer sind als 200 € erhalten Sie 20 € Rabatt.
+ ist ein Jahr gültig (von September bis August des Folgejahres)
+ können Sie sich telefonisch abmelden
+ sind Sie zu einer exklusiven Veranstaltung Ihrer VHS eingeladen! Lassen Sie sich überraschen, eine Einladung folgt!

Die VHS Card Plus erhalten Sie gegen eine Gebühr von 20 €.

VHS OFFENBURG

VHS Card PLUS

Max
Mustermann

12345/13

www.vhs-offenburg.de

Hohberg

Filzen für Kinder und Eltern

Ulrike Holzenthaler-Welde
212300 € 28,00
Sa, 15.11.14, 14:00 - 17:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Was man mit Märchenwolle, Seife und Wasser alles machen kann, könnt Ihr in diesem Kurs mit einem Elternteil ausprobieren. Gemeinsam einen kreativen Nachmittag verbringen und mit dem Ergebnis sich oder anderen eine Freude bereiten. Dies macht bestimmt nicht nur den Kindern Spaß.
Gebühr ist für ein Eltern-Kind-Paar.
Bitte mitbringen: Zwei kleine Handtücher, Schüssel, Seife. Wolle wird von der Kursleiterin mitgebracht.
Materialkosten ca. 5,00 - 7,00 € je nach Verbrauch.

Schutterwald

Buchobjekte

Flaggenbuch und Zauberbüchlein
Veronika Wagner
212400 € 35,00
Mo, 06.10.14 - 13.10.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Technikraum
Eine ganz andere Variation von einem Fotoalbum ist das Flaggenbuch. Ganz individuell, je nach der Menge der Fotos, kann dieses Flaggenbuch in der Länge und Stärke angepasst werden. Überraschend für Jeden ist, dass dieses Buchobjekt nur gefaltet und gesteckt wird. So wie der Name schon sagt, kann mit dem Zauberbüchlein gezaubert werden.
Grundlegende Kenntnisse der Buchbinderei mit Werkzeugen werden vermittelt. Ein exaktes Arbeiten ist erforderlich, um Erfolg und Freude an den Objekten zu haben
Bitte mitbringen: Genügend alte Zeitungen, weicher Lappen, Schere, Bleistift, großes Lineal und Geodreieck, wer hat Schneidematte, Cutter, Buntpapiere, geschöpfte Papiere oder besondere Geschenkpapiere
Materialkosten ca. 15,00 €.

„Mit der spanischen Sprache hat man von Europa bis Lateinamerika leichtes Spiel bei der Verständigung."

Itzel Vicarte, Spanisch-Kursleiterin

Über 500 Millionen Menschen sprechen weltweit Spanisch. Nach Mandarin und Englisch die meist gesprochene Sprache der Welt!

Vorweihnachtliches Basteln

für Kinder von 9-12 Jahren
Renate Walter
212260 € 29,00
Di, 11.11.14 - 09.12.14
16:00 - 17:30 Uhr, 5 Termine
Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)
Wir stellen Tischdekorationen, Fensterbilder und Tischleuchten mit weihnachtlichen Motiven her.
Materialkosten ca. 2 € pro Termin

Goldschmieden

In diesen Kursen wird Schmuck aus massivem Silber nach eigenem Design selbst hergestellt (Ringe, Anhänger, Broschen, Ohrschmuck). Zugleich werden Grundkenntnisse der Goldschmiedekunst vermittelt (Hartlöten, Schmieden und Treiben von 935 Sterlingsilber sowie Fassen edler Steine in Cabouchonform). Material wird nach Verbrauch berechnet. Bitte Schürze oder alte Kleidung tragen. Verpflegung bitte mitbringen.
Grundkenntnisse im Goldschmieden sind empfehlenswert.

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design

Herwarth Malzy
212540 € 75,00
Sa, 11.10.14 - So, 12.10.14
10:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum

Neuried

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design

Hannes Waldschütz
212542 € 75,00
Sa, 08.11.14 - So, 09.11.14
10:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Werkraum

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design

Herwarth Malzy
212544 € 75,00
Sa, 31.01.15 - So, 01.02.15
10:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum

Neuried

Goldschmieden: Umarbeiten von altem Silberbesteck

Herwarth Malzy
212550 € 41,00
Sa, 22.11.14, 10:00 - 17:30 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Werkraum
Sie haben noch alte Silberkaffeelöffel, Löffel oder Gabeln in Ihren Beständen oder auf dem Flohmarkt erworben?
In diesem Kurs kann Besteck aus Silber zu modernem Schmuck umgearbeitet werden. Biegen, Formen, Hämmern, Treiben und Löten steht auf dem Programm. Der Silbergehalt Ihres Besteckteils sollte 800 Feingehalt Silber sein.
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung, Silberbesteck 800

Hohberg

Goldschmieden

Wochenend Workshop
Markus Ruder
212560 € 97,00
Sa, 27.09.14 - 28.09.14
10:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine
Wirkstatt, Niederschopfheim
Nach der Anfertigung eines Entwurfes beginnt man in diesem Kurs in einer Kleingruppe sein eigenes Schmuckstück in Silber zu fertigen. Metall zuzurichten, Glühen, Biegen, Feilen, Löten sind traditionelle handwerkliche Techniken, die den Teilnehmenden nahe gebracht werden. Betrachten, zu sehen wie aus einem Blech oder Draht ein Ring entsteht und dabei die Entwicklung seines eigenen Schmuckstückes zu erkennen. Sich gegenseitig auszutauschen, neue Ideen zu entwickeln und diese zu realisieren.
Bitte mitbringen: Materialkosten, je nach Größe zwischen 30,00 € und 80,00 €.

Handarbeiten

Hohberg

Mützen häkeln - Grundkurs

Petra Bauer
213080 € 25,00
Mi, 15.10.14 - 22.10.14
19:00 - 21:15 Uhr, 2 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Wer kennt sie nicht die „Boshi Mützen“? Wer eine oder mehrere davon selbst besitzen und auch selbst häkeln möchte ist in diesem Kurs in gemütlicher Häkelrunde willkommen.
Bitte mitbringen: Wolle und passende Häkelnadel

Stricken für Jugendliche Einstiegskurs

ab 13 Jahren
Ellen Serr
213100 € 32,00
Fr, 14.11.14 - 28.11.14
17:00 - 19:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Kreativraum 207
Hast du Lust stricken zu lernen oder wieder zu üben? In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Strickens gelehrt und als Ergebnis entsteht ein schöner Schlauchschal oder ein Kissenbezug.
Wir lernen Maschenanschlag, Maschen abketten, rechte und linke Maschen, Ausrechnen der erforderlichen Maschenanzahl anhand einer Maschenprobe.
Bitte mitbringen:
- 200 g Wolle in deiner Wunschfarbe mit einer Maschenangabe von 15-16 M pro 10 cm
- eine passende Rundstricknadel (5,5 oder 6 mm) mit einer Länge von 80 cm
- 3 zur Wolle passende Knöpfe mit 3 cm Durchmesser,

Schere, Stopfnadel, 4-5 kleine Sicherheitsnadeln, Schreibzeug, evtl. eine Zopfnadel

Sockenstricken

Ellen Serr
213090 € 49,00
Mi, 15.10.14 - 12.11.14
18:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207
Die Kunst des Sockenstrickens ist etwas Besonderes. Wenn Sie in lockerer Runde Ihre Kenntnisse wieder auffrischen wollen oder schon stricken können aber noch nie Socken gestrickt haben, sind Sie hier richtig. Selbstgestrickte Socken können sehr bunt und trendy sein. Die Kursleiterin wird Ihnen verschiedene Muster, diverse Fersen- und Fußspitzen-Varianten zeigen. Die entstandenen Unikate sind bestens geeignet als Geschenk für liebe Menschen oder um sie an kalten Wintertagen selbst zu tragen.
Bitte mitbringen:
- 100 g vierfädige Sockenwolle in Ihrer Wunschfarbe
- ein Nadelspiel in passender Stärke 2-2,5 mm, je nachdem wie fest Sie stricken

Schere, Stopfnadel mit stumpfer Spitze, Häkelnadel 2,5 mm.

Mode

Nähen für Kinder

Nähen für Kinder Anfänger

ab 10 Jahren
Vanessa Schaub
214100 € 45,00
Do, 02.10.14 - 23.10.14
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207
Für Kinder, die keine oder geringe Grundkenntnisse im Nähen besitzen, dafür aber großes Interesse am Handarbeiten haben.
Die Kinder erlernen unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit der Nähmaschine und fertigen ebenso einfache wie dekorative Teile. Kissen mit selbstgestalteten Applikationen oder Taschen aus Baumwollstoff können nach kurzer Zeit bereits selbst genäht werden.
Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln - Nähmaschinen werden gestellt.

Nähen für Kinder Fortgeschrittene

ab 10 Jahren
Vanessa Schaub
214105 € 45,00
Do, 13.11.14 - 04.12.14
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207
Shoppingtour mit Freundinnen und keine passende Tasche? Der Nähkurs kann hier helfen: Wir nähen eine große Shopping-bag! Egal ob über Leggings im Frühling oder als sommerliches Kleid, die Tunika ist ein Allround-Talent. Gemeinsam wollen wir aus einfachem Baumwollstoff eine individuell abgestimmte Tunika nähen. Für Kinder, die bereits Grundkenntnisse im Nähen besitzen.
Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln - Nähmaschinen werden gestellt.

Gute Stimmung im Kinderzimmer

Nähen für Kinder ab 10 Jahren
Tanja Pertschy
214107 € 45,00
Di, 13.01.15 - 03.02.15
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207
In diesem Kurs werden schöne Dinge fürs Kinderzimmer genäht. Eine Wimpelkette, eine Blütengirlande/Herzgirlande, Aufhänger für Zeitschriften/Utensilo, Lieblingskissen, Pouf (Sitzkissen Durchmesser ca. 40cm) oder eine Hülle für Schreibhefte. Für Kinder, die bereits gute Grundkenntnisse im Nähen besitzen.
Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln - Nähmaschinen werden gestellt.

Hohberg

Kreativ sein mit der Nähmaschine

für Fortgeschrittene ab 9 Jahren
Nadine Bross
214110 € 40,00
Fr, 17.10.14 - 24.10.14
14:30 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Wirkstatt, Niederschopfheim
In diesem Kurs wollen wir tolle kreative Utensilien mit der Nähmaschine herstellen. Wir lernen Zier- und Nutzstiche kennen, setzen Nähhilfen ein und arbeiten mit ungewöhnlichen Materialien. Ein Kurs für Nähfreunde, die Spass daran haben, mit der Nähmaschine und textilen Materialien Alltagsgegenstände zu einzigartigen Werken mit persönlicher Handschrift werden zu lassen.
Bitte mitbringen: Funktionstüchtige Nähmaschine, die das Kind bedienen kann, Verlängerungskabel, Nähgarn, verschiedene Baumwollstoffe (z.B. alte Jeans), evtl. Bänder und Embleme, Stoff- und Papierschere, Papier, Lineal und Bleistift. Falls vorhanden: Handnähutensilien.

Loopschal und/oder Kosmetiktäschchen nähen

für Jugendliche ab 13 Jahren
Irina Gaab
214150 € 23,00
Sa, 18.10.14, 13:00 - 17:00 Uhr
VHS, Kreativraum 207
Jugendliche, die noch wenig Kenntnisse im Nähen besitzen, können an diesem Samstag Grundbegriffe lernen und schon ein selbstgenähtes Teil mit nach Hause nehmen. Wir nähen entweder eine kleine Kosmetiktasche oder einen trendigen Loopschal mit zweierlei Stoffen.
Nähmaschinen können gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Nähmaschine gebraucht wird.
Bitte mitbringen:
für Loop Schal:
je ca. 40 cm Baumwollstoff, 1,50 m breit (zwei verschiedene Muster),
farblich passendes Nähgarn, Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kreide
für Kosmetiktasche:
- 2 verschiedene Baumwollstoffe (jeweils ca 30 cm; 1,12 oder 1,50 m breit),
- ca 30 cm Volumen Vlieseline,
- Knopf oder Drucknopf,

farblich passendes Nähgarn. Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kreide

Nähen lernen für AnfängerInnen

Irina Gaab
214200 € 40,00
Fr, 17.10.14 - 24.10.14
18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Kreativraum 207
Unter fachkundiger Leitung lernen Sie ihre Nähmaschine kennen und üben die ersten Arbeitsgänge. Im Laufe dieses Kurses entsteht z.B. eine Schürze oder eine Kissenhülle. Die Begriffe wie Fadenlauf, Verstürzen, Saum usw. werden genauso wie das Einstellen der Nähmaschine erklärt. Die Kursleiterin geht

Schritt für Schritt mit der Gruppe vor und wird Sie mit dem Nähen und mit der Nähmaschine vertraut machen.
Bitte mitbringen:
für Schürze:
- ca 1 m Baumwollstoff 1,12 oder 1,50 m breit
- ca 4-6 m Baumwoll Schrägband

farblich passendes Nähgarn, Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kreide
für Kissenbezug:
ca 50 cm Baumwollstoff, Kissenfüllung, farblich passendes Nähgarn, Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kreide

Liebe Leserinnen und Leser,

Klaus Jehle
Bürgermeister Hohberg

für einen bekennenden Fußballfan wie mich war der zurückliegende Sommer voller Höhepunkte, gipfelnd im großen Finale am 13. Juli mit einem herrlichen Happy End aus deutscher Sicht. Ob es Zufall ist, dass Uiaran Icker im Oktober in die Geheimnisse der brasilianischen Küche einweiht?

Wie auch immer: Ein Blick auf das Programm, das Außenstellenleiterin Claudia Seitz wieder mit viel Kreativität zusammengestellt hat, überzeugt mich in seiner Vielfalt und Buntheit. Besonders wichtig scheint mir das Sprachenangebot, das von Englisch über Französisch bis zu Italienisch und Spanisch reicht. Dass in einer doch eher kleinen Außenstelle solch eine reiche Palette an Fremdsprachen angeboten wird, erfüllt mich durchaus mit Stolz! Ich kann nur hoffen, dass die Hohbergerinnen und Hohberger sich diese Chance nicht entgehen lassen und sich zahlreich zu den Kursen anmelden.

Wer eine Fremdsprache spricht, ist klar im Vorteil – und gewinnt die Sympathien vor Ort! Um auf die Fußball-Weltmeisterschaft zurückzukommen: Unsere Elf kam auch deshalb so gut an, weil sich viele Spieler sehr gewandt auf Englisch und Spanisch ausdrücken können. Lukas Podolski twitterte sogar auf Portugiesisch, was ihm die brasilianischen Gastgeber hoch anrechneten. Selbst wenn Sie, liebe Freundinnen und Freunde der VHS, mit Fußball nichts am Hut haben: Mit einer Fremdsprache im Gepäck machen Sie auf jeden Fall eine „bella figura“!

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesen Nähkursen lernen Sie, individuelle und modische Kleidung in rationeller Verarbeitung selbst zu nähen. AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse lernen die wichtigsten Grundbegriffe des Nähens. Sie nähen einfache Teile wie z.B. Rock, Hose, usw.

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Gisela Schächtele
214232 € 74,00
Mo, 29.09.14 - 03.11.14
18:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Irina Gaab
214234 € 74,00
Di, 11.11.14 - 28.11.14
14:00 - 17:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Gisela Schächtele
214236 € 74,00
Mo, 12.01.15 - 09.02.15
18:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207

i Allgemeine Hinweise zu den Nähkursen

Die Freude am selbstgeschneiderten hochwertigen Kleidungsstück, das sich wohltuend vom „Stück von der Stange“ unterscheidet, ist kennzeichnend für die Teilnahme an diesen Kursen. Um besonders gute Ergebnisse zu erzielen, arbeiten die TeilnehmerInnen in kleinen Gruppen von 6 bis 8 Personen. Dies bedingt eine höhere Kursgebühr. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, was bei der Auswahl von Schnitt und Stoffen zu beachten ist; das Kopieren eines Schnittes und Zuschneiden; die notwendigen Nähtechniken.
Sie fertigen Kleidungsstücke nach eigener Wahl. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte zum ersten Termin mitbringen: Stoff und Schnitt, Nähzubehör, Bleistift, Maßband und Nähmaschine.

Farbe und Stil

Möchten Sie wissen, welche Farbnuancen Sie optimal zur Geltung bringen, wie Sie eine beeindruckende persönliche Ausstrahlung bekommen, wie Ihre Individualität besser zur Geltung kommt, welcher Kleidungsstil für Sie stimmig ist? In diesem Kurs bekommen Sie eine ganzheitliche Farbtyp-Bestimmung. Sie lernen Ihren Farbtyp, Ihre Stilrichtung als auch Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up. Bitte ungeschminkt und im weißen Oberteil teilnehmen. **Materialkosten:** 6,00 €.

Hohberg

Farbe und Stil
Mode und Make-up
Kerstin Berg / Sybille Roll
214450 € 32,00
Fr, 24.10.14, 17:00 - 20:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Trakt I

Neuried

Farbe und Stil
Mode und Make-up
Sybille Roll / Kerstin Berg
214452 € 32,00
Fr, 07.11.14, 17:00 - 20:00 Uhr
Realschule Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsraum/Foyer

Farbe und Stil
Mode und Make-up
Kerstin Berg / Sybille Roll
214454 € 32,00
Fr, 28.11.14, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101

Zeitlose Schönheit - Make-up kennt keine Altersgrenze
Schminkworkshop für Frauen im besten Alter
Sybille Roll / Kerstin Berg
214460 € 32,00
Fr, 14.11.14, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 306
Die Zeichen der Zeit hinterlassen Spuren in jedem Gesicht. Ob trockenere Haut, Fältchen, Pigmentveränderungen, rote Äderchen oder nicht mehr ganz so straffe Gesichtskonturen. Die reifere Haut hat besondere Ansprüche an ein Make-up. Ein frisches, attraktives und oft auch jüngeres Aussehen durch ein gut aufgetragenes Make-up ist jetzt wichtiger als Show-Effekte.
In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt mit einfachen Techniken wie Sie Ihre Vorzüge betonen und auf was Sie achten sollten.
Materialkosten: 7,00 € inkl. schriftlicher Unterlagen.
Bitte ungeschminkt erscheinen und bei Bedarf Vergrößerungsspiegel zum Aufstellen mitbringen.

Make-up und Frisuren - praktische Anleitung
für Jugendliche ab 14 Jahren
Dodo Enders
214442 € 25,00
Sa, 08.11.14, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Seminarraum 302
Weniger ist mehr! Nach diesem Motto pflegen und schminken wir uns im Alltag und schaffen es doch, dabei besondere Highlights zu setzen. Aber auch für den ganz besonderen Abend, z.B. Silvester, werden ausgefallene und wirkungsvolle Schminktipps gezeigt, die leicht selbst angewandt werden können.
Bist du dafür offen, deine Haare einmal ganz anders zu tragen? Es wird gezeigt, wie man einen französischen Zopf flechtet oder einen wirkungsvollen Dutt zaubert.
Bitte mitbringen: Falls vorhanden, eigene Pinsel, Schminkzeug, Pflegeprodukte

Make-up und Frisur für einen großen Anlass
für junge Frauen ab 18 Jahren
Dodo Enders
214444 € 25,00
Fr, 05.12.14, 16:00 - 20:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 306
Du hast tolle Ideen für dein Outfit an einem besonderen Abend, aber das passende Make-up und die Frisur fehlen noch? In wenigen Stunden wird gezeigt, wie du dich für einen festlichen Anlass schminken kannst.
Es kann gerne die Lieblingsgarderobe oder das Kleid zu dem Anlass mitgebracht werden. Für die passende Frisur gibt es wertvolle und trendige Tipps, probier einfach mal etwas ganz Neues aus!
Bitte mitbringen: Falls vorhanden eigene Pinsel, Schminkzeug, Pflegeprodukte

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

KUNSTSCHULE ERWACHSENE

Abendstudium 2014/15

Das Abendstudium Bildende Kunst wendet sich an alle Erwachsenen, die einen qualifizierten, konzentrierten Unterricht in Malerei, Grafik , Fotografie, Plastik/Skulptur oder Theater suchen und eine praktische wie theoretische Auseinandersetzung mit der Kunst führen möchten.

Das Abendstudium Bildende Kunst eignet sich sowohl für die private, als auch berufliche Weiterbildung mit entsprechender Qualifizierung, die bei regelmäßiger Teilnahme am Ende des Studienjahres mit einem Zertifikat bestätigt wird.

Neu: zusätzlich haben alle Studiengänge zwei gemeinsame Termine, an denen kunsttheoretische Fragen erörtert und kunsthistorisches Wissen vermittelt werden.

Persönlicher Informations- und Beratungstermin zum Abendstudium:
Freitag, 19. September 2014 um 19:00 Uhr

Zu den Elementen, mit den Elementen arbeiten
Harald Herrmann
204221 mtl. 39,00 €
sonntags ab 09.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
9 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Malerei: das farbige Arbeiten
Candace Carter
204224 mtl. 42,10 €
samstags ab 11.10.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
11 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Basis und erweiterte Gestaltungserfahrungen
Heinz Treiber
204226 mtl. 35,80 €
samstags ab 11.10.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
11 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Fotografie - Basis und Experiment
Axel Bleyer
204227 mtl. 29,00 €
samstags ab 25.10.2014, 10:00 - 15:00 Uhr
9 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Skulptur: Begegnungen im Plastischen
Stephan Hasslinger
204225 mtl. 60,00 €
freitags, 19:00 - 22:00 Uhr
samstags, 10:00 - 15:00 Uhr ab 07.11.2014
22 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Malerei, Zeichnen, Druck und Objekt
Veronika Pögel
204222 mtl. 55,90 €
freitags, 19:00 - 22:00 Uhr
samstags, 10:00 - 16:00 Uhr ab 17.10.2014
20 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Malerei
Michael Blum
204223 mtl. 58,00 €
freitags, 19:00 - 22:00 Uhr
samstags, 10:00 - 15:00 Uhr ab 17.10.2014
24 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Theaterspiel
Katharina Weege
204231 mtl. 22,20 €
samstags ab 25.10.2014, 10:30 - 14:00 Uhr
10 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Kunsttheorie - Kunst heute
Katrin Höhne
Samstag, 25.10.2014
Samstag, 28.03.2015
Kunstschule Offenburg, Atelier

KunstZeit 2015

Ein Basisstudium der Künste am Vormittag
Im Januar 2015 startet erneut die „Kunst-Zeit“ - ein Studium der Künste am Morgen, das vor 8 Jahren erfolgreich ins Leben gerufen wurde. Es ist speziell auf die Personengruppe zugeschnitten, die bevorzugt am Vormittag ein Studium in den Künsten in Anspruch nehmen möchte.

KunstZeit 2015
204255 mtl. 160,00 €
Mo, Di, Mi, 26.01.15 - 10.06.15
09:00 - 12:00 Uhr,
Sa, 13.06./So, 14.06.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
47 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

FACHANWALT FÜR ERBRECHT

☑ Testament
☑ Erbstreit
☑ Pflichtteil
☑ Schenkung
☑ Erbschaftsteuer
☑ Schenkungsteuer

Wolfgang Greber, LL.M.
Fachanwalt für Erbrecht
Markus Roller
Steuerberater

☒ Kanzlei Greber Roller
☒ Lotzbeckstr. 32
☒ 77933 LAHR

☎ 07821 954 710
07821 954 9988
www.lahr-recht.de

DIE BESTE ADRESSE FÜR IHRE IMMOBILIE
immobilien
hausundso
Tel. 0781 - 91 90 891
hausundso Immobilien
Moltkestr. 14 · 77654 Offenburg · Tel. 0781 91 90 891
info@hausundso.de · www.hausundso.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 9.00-13.00 Uhr und gerne nach Vereinbarung
hausundso
Immobilien. Galerie.

Fachklassen

Fachklasse: Zeichnen / Grafik
Diethard Laschke
204130 mtl. 36,50 €
dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Freie Malerei 1
Marianne Hopf
204117 mtl. 57,50 €
montags, 09:30 - 12:30 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Freie Malerei 2
Marianne Hopf
204119 mtl. 57,50 €
mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Freie Malerei 3
Gianfranco P. Figurelli
204118 mtl. 47,50 €
mittwochs, 19:30 - 21:45 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Fachklasse: Kunst-Werkstatt 1
Veronika Pögel
204146 mtl. 47,50 €
donnerstags, 19:45 - 22:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fachklasse: Kunst-Werkstatt 2
Manfred Schlindwein
204147 mtl. 47,50 €
donnerstags, 19:45 - 22:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 3

Fachklasse: Aquarell 1
Ewald Weinald
204134 mtl. 47,50 €
mittwochs, 15:00 - 17:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Aquarell 2
Ewald Weinald
204132 mtl. 47,50 €
mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Aquarell 3
Hans-Eike Röschmann
204133 mtl. 47,50 €
donnerstags, 9:00 - 11:15 Uhr,, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fachklasse: Fotografie 1
Karl Heinz Warkentin
204184 mtl. 47,50 €
dienstags, 19:30 - 21:45 Uhr, fortlaufend
Fotoatelier Villa Bauer

Fachklasse: Fotografie 2
N.N.
204185 mtl. 47,50 €
mittwochs, 10:00 - 12:15 Uhr, fortlaufend
Fotoatelier Villa Bauer

Fachklasse: Bewegung - Tanz - Kunst - Körperarbeit
Rica Matthes, Karolin Stächele, Beate Hauswirth-Eggs
204167 mtl. 36,50 €
donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Fachklasse: Neuer Tanz, Improvisation und Performance
Rica Matthes, Karolin Stächele,
204170 mtl. 36,50 €
dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Fachklasse: Theater
Katharina Weege,
204168 mtl. 36,50 €
mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Closlieu

Malraum für Ausdruck
Malen nach der Methode Arno Stern
Ein Raum: in der Mitte leuchtende Farben, nebeneinander in Schälchen angeordnet, durch unzählige Pinselstriche bunt gesprenkelte Wände, an denen auf großen weißen Blättern gemalt wird. Jeder malt, wie es für ihn passt, ohne Kommentare und Belehrungen, ohne Druck und Vorgaben.

Closlieu 1
Werner Nagel 62,00 €
822433 (inkl. Material)
donnerstags, 15:00-16:30 Uhr
Jeweils 10 Termine oder länger

Closlieu 2
Werner Nagel 62,00 €
822430 (inkl. Material)
freitags, 17:30 -19:00 Uhr
Jeweils 10 Termine oder länger

Kunstgespräche

Wege zur zeitgenössischen Kunst
Die Kunstschule bietet einmal monatlich, immer Mittwochabends, ein Forum für den Bereich der Kunstgeschichte an. Durch unterschiedliche thematische Schwerpunkte führen die Kunstgespräche auf besondere Art und Weise in die Geschichte der Kunst ein. Sie öffnen interessierten Laien einen Diskussions- und Gesprächsraum, der durch anschauliches Bildmaterial unterstützt wird.

Zerschossene Illusionen: die Avantgarde im Kampf
Dr. Monika Joggerst
204490 € 10,00
Mi, 22.10.2014, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Piet Mondrian -Barnett Newman- Dan Flavin
Dr. Monika Joggerst
204491 € 10,00
Mi, 26.11.2014, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Isis - Mithras - Christus: Ähnlichkeiten und Parallelen in der Darstellung
Dr. Monika Joggerst
204492 € 10,00
Mi, 17.12.2014, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Cindy Sherman
Dr. Monika Joggerst
204493 € 10,00
Mi, 21.01.2015, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Gerhard Richter
Dr. Monika Joggerst
204494 € 10,00
Mi, 25.02.2015, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

i Information

KUNSTSCHULE Offenburg
Weingartenstr. 34b
77654 Offenburg
Tel: 0781 9364-300,
Fax: 0781 9364-312
mail@kunstschule-offenburg.de
www.kunstschule-offenburg.de

Das Thematische Sonntagsatelier

Nehmen Sie unser neues Sonntagsangebot wahr und tauchen Sie für einen Tag in ein ausgewähltes künstlerisches Lernfeld ein. Lernen Sie dabei auch unsere Atelierräume und KursleiterInnen der Kunstschule Offenburg kennen. Das Material ist in der Kursgebühr enthalten!

Der Holzdruck und Monotypien
Manfred Schlindwein
204420 € 44,00
So, 09.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule, Atelier 1

Der Scherenschnitt
Cristina Ohlmer
204421 € 44,00
So,07.12.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule, Atelier 1

Der schnelle und kreisende Strich
Jutta Eisleben
204422 € 44,00
So, 25.01.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule, Atelier 1

Das zweite Gesicht - die Maske
Jutta Eisleben
204423 € 44,00
So, 08.02.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule, Atelier 1

Aktzeichnen
Dieter E. Klumpp
204424 € 44,00
So, 08.03.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule, Atelier 1

Zeichen-Crash 2014
204714 € 53,00
So, 19.10.14, 11:00 - 18:00 Uhr
Kunstschule, Atelier 1
Kompaktexperiment zur Entwicklung individueller Fähigkeiten in Grafik, Zeichnung, Illustration In zeitlich dichter und inhaltlich kompakter Form, eröffnet die Kunstschule zum 10ten Male mit einer ungewöhnlichen experimentellen und intensiven Unterrichtsstruktur neue persönliche Horizonte im Bereich des Zeichnens -lehrreich, interessant und herausfordernd für alle an aktivem Zeichnen Interessierte (Anfänger wie für Fortgeschrittene.)

Kurz und bündig

Hinter dem Kursangebot „Kurz und bündig“ verbirgt sich ein besonderes Angebot für Interessierte, die entweder nur über ein begrenztes Zeitkontingent verfügen, oder sehr kompakte Themeneinheiten suchen, um ihr zeichnerisches und malerisches Repertoire zu ergänzen.
Termine: donnerstags oder dienstags von 18:30 -21:30 Uhr Gebühr je Thema: 44,-- Euro (incl. aller Materialien)

Zeichnen 1
Oberfächen: Watte, Stein und Hundefell
Cristina Ohlmer
204428 € 44,00
Do, 22.01.15 - 29.01.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Zeichnen 2
Stühle, Taschen und Kisten
Cristina Ohlmer
204429 € 44,00
Do, 05.02.15 - 26.02.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Zeichnen 3
Häuser, Durchblicke und Perspektiven
Cristina Ohlmer
204430 € 44,00
Do, 05.03.15 - 12.03.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 4
Tag und Nacht, Licht und Schatten
Cristina Ohlmer
204431 € 44,00
Do, 19.03.15 - 26.03.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Konstruktionen und Verbindungen
Cristina Ohlmer
204436 € 44,00
Di, 20.01.15 - 27.01.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Größenverhältnisse und ihre Umkehrungen
Cristina Ohlmer
204437 € 44,00
Di, 03.03.15 - 10.03.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Kurzkurse / Workshop

Grundlagen des Zeichnens
Vom Punkt zur Linie und zur Fläche
Diethard Laschke
204411 € 108,00
Mi, 22.10.14 - 17.12.14
19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Malerei- Basiskurs
Einführung in die Ölmalerei
Martin Sander
204413 € 150,00
Mo, 02.03.15 - 18.05.15
19:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Perspektive, Raum und Architektur
Gudrun Caroline Flach
204414 € 54,00
Mi, 04.03.15 - 25.03.15
19:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Tuschemalerei- und Zeichnung
Cristina Ohlmer
204415 € 90,00
Mi, 14.01.15 - 11.02.15
18:30 - 21:30 Uhr, 5 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Grundlagen der Aquarellmalerei
Diethard Laschke
204410 € 135,00
Mi, 29.04.15 - 15.07.15
19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

i Information

KUNSTSCHULE Offenburg
Weingartenstr. 34b
77654 Offenburg
Tel: 0781 9364-300,
Fax: 0781 9364-312

mail@kunstschule-offenburg.de
www.kunstschule-offenburg.de

Fotografieren

Digitale Spiegelreflexkamera in der Praxis
Karl Heinz Warkentin
204477 € 90,00
Do, 09.10.14 - 06.11.14
10:00 - 13:00 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Digitale Spiegelreflexkamera in der Praxis
Karl Heinz Warkentin
204478 € 96,00
Do, 19.03.15 - 23.04.15
19:00 - 22:00 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Fotografie: Portraits leicht gemacht
Karl Heinz Warkentin
204479 € 75,00
Do, 15.01.15 - 12.02.15
19:30 - 22:00 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Grundkurs HDR-Fotografie 1
Andrea Budzinski
204481 € 67,50
Mo, 10.11.14 - 08.12.14
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Grundkurs HDR-Fotografie 2
Andrea Budzinski
204482 € 67,50
Mo, 02.03.15 - 13.04.15
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Bildgestaltung
Andrea Budzinski
204483 € 20,00
Mi, 28.01.15
19:00 - 22:00 Uhr
Villa Bauer, Fotoatelier

Kunstschule Offenburg
Lernen in der Welt der Künste, Künste lernen!
Kursinformation 0781-9364320
www.kunstschule-offenburg.de
Malerei · Zeichnung · Skulptur
Theater · Tanz · Fotografie · Film
kursprogramm juli 2014 - juli 2015
Ateliers für Kinder · Jugendliche · Erwachsene

Bildgestaltung
Andrea Budzinski
204474 € 20,00
Mo, 04.05.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Villa Bauer, Fotoatelier

Mein Kind - Eine Fotostudie
Andrea Budzinski
204485 € 60,00
Mi, 05.11.14 - 03.12.14
10:00 - 12:00 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Mein Kind- Eine Fotostudie 2
Andrea Budzinski
204487 € 81,00
Mo, 13.04.15 - 18.05.15
10:00 - 12:15 Uhr, 6 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Fotografieren mit der Lochkamera
Andrea Budzinski
204486 € 60,00
Mo, 19.01.15 - 09.02.15
19:00 - 21:30 Uhr, 4 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Fotografie: Straßburg bei Nacht
Karl Heinz Warkentin
204475 € 25,00
Do, 04.12.14, 19:30 - 24:00 Uhr
Villa Bauer, Fotoatelier

Fotografieren bei Nacht - Das Straßburger Lichterfest
Karl Heinz Warkentin
204476 € 25,00
Do, 23.07.15, 19:30 - 24:00 Uhr
Villa Bauer, Fotoatelier

Fotografie: Foto Nocturno
Karl Heinz Warkentin
204480 € 67,50
Di, 01.09.15 - 17.09.15
19:30 - 22:00 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Fotografie mit der Großbildkamera
Mit dem Licht zeichnen
Andrea Budzinski
204484 € 67,50
Mo, 08.06.15 - 06.07.15
19:30 - 21:45 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

VORTRAGSREIHE MIT DEM ORTENAUKLINIKUM OFFENBURG 108

BESONDERE THEMEN 109
Reiten, Kampfkunst 111

KRANKENKASSEN FÖRDERN VHS KURSE 110

ENTSPANNUNG 111
Massage 111
Meditation 112
Qi Gong 114
Tai Chi 115
Yoga 115
Hatha Yoga 116
Kundalini-Yoga, weitere Yoga Kurse 118

BEWEGUNG 120
Schwimmen 120
Aqua-Fitness 123
Fitness 126
Zumba® 126
Kinder und Jugendliche 129
Body-Fit 130
Nordic Walking 133
Pilates 134
Rücken, Wirbelsäule, Beckenboden 136
Wirbelsäulengymnastik 136
Rückenschule 137

HEILMETHODEN 139
Naturheilkunde 139

ERNÄHRUNG 141
Kochen für Kinder und Jugendliche 141
Kochen allgemein 142
Gemüse, Fleisch und Fisch 143
Internationale Küche 144
Besondere Themen 145
Backen 147
Getränke 147

Gesundheit

GELEITWORT

Jochen Fischer
Bürgermeister Neuried 142

Foto: © Guillaume Besnard - Fotolia.com

VORTRAGSREIHE MIT DEM ORTENAUKLINIKUM OFFENBURG

Die Vorträge dieser Reihe greifen medizinische Themen von allgemeinem Interesse auf und werden allgemeinverständlich gehalten. Sie erhalten Informationen auf aktuellstem wissenschaftlichen Standard. Anliegen der Reihe ist es, Meinungen und Erkenntnisse der wissenschaftlichen Medizin einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Vorträge leisten damit auch einen Beitrag zur Orientierung im Bereich des „Gesundheitsmarktes".
Der Eintritt zu den Vorträgen ist kostenlos.

Rehabilitation nach Prostatakrebstherapie - was erwartet mich?

Jens Leiendecker
Mi, 24.09.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Die Therapien des Prostatakrebs können bei den Betroffenen auch längerfristig Nachwehen hinterlassen. Insbesondere Harninkontinenz und Erektionsstörungen, aber auch seelische und allgemeine körperliche Beschwerden sind mögliche Folgen.
Der Vortrag zeigt die Wichtigkeit einer frühzeitigen Rehabilitationsmaßnahme und erklärt die verschiedenen Ansätze einer modernen, multimodalen und integrierten Anschlussheilbehandlung nach Krebstherapie.
Jens Leiendecker ist Oberarzt der Urologie in der MediClin Staufenburg Klinik in Durbach.

Bandscheibenvorfall & Co.

Was tun bei Rückenerkrankungen?
Dr. Christian Smely
Di, 14.10.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Die Wirbelsäule sorgt unter anderem für einen aufrechten Gang, ist Ansatzpunkt für eine Vielzahl von Muskeln und trägt einen Großteil des Körpergewichtes. Trotz ihrer vielzähligen Funktionen und Aufgaben gehören Erkrankungen am Rücken in Deutschland zu den Volkskrankheiten. Die häufigsten Erkrankungen der Wirbelsäule und Therapiemöglichkeiten aus neurochirurgischer Sicht werden in dem Vortrag erklärt. Dabei werden besonders mikrochirurgische und minimalinvasive Behandlungen dargestellt.
Dr. Christian Smely ist Facharzt für Neuochirurgie und Konsiliararzt des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach.

Hautkrebs richtig vorbeugen und früh behandeln

Dr. Andreas Jakob / Dr. Eckhard Bergen
Do, 04.12.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Hautkrebs nimmt in hellhäutigen Bevölkerungen weltweit zu. Nimmt man alle Hautkrebsarten zusammen, handelt es sich in Deutschland bereits um die häufigste Krebsart. Dies ist vor allem auf die steigende Lebenserwartung, aber auch auf veränderte Freizeitgewohnheiten und Umweltbedingungen zurückzuführen.
Insbesondere die gefährlichste Hautkrebsart, das maligne Melanom (schwarzer Hautkrebs) ist jährlich für zahlreiche Todesfälle verantwortlich. Früh erkannt ist Hautkrebs jedoch in den allermeisten Fällen heilbar.
Dr. Andreas Jakob ist ärztlicher Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau, Chefarzt der Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.
Dr. Eckhard Bergen ist Facharzt für Dermatologie.

Diagnose Diabetes: Was nun?

Die Basistherapie bei Diabetes: Ernährung und Bewegung
Bernhard Stunder
Di, 04.11.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Aktuelle Ernährungsempfehlungen bei Neudiagnose oder Optimierung des vorhandenen Diabetes stehen im Mittelpunkt dieses Vortrags. Wer als Diabetiker auf eine ausgewogene, kaloriengerechte Ernährung achtet, kann jede Form von Diabetes positiv beeinflussen. Dabei müssen Sie keinesfalls auf Genuss verzichten.
Strenge Diät bei Diabetes? Eine spezielle Diabetes-Diät gibt es nicht! Ziel der Ernährung bei Diabetes ist es, dass auch nach den Mahlzeiten die Blutzuckerwerte im Lot bleiben.
Bernhard Stunder ist Diätassistent, Ernährungs- und Diabetesberater am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Mein Kind hat Zöliakie!

Was ist das und was muss ich beachten?
Sarah Schwendemann
Di, 18.11.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Zöliakie ist eine Erkrankung des Dünndarms, bei welcher eine Unverträglichkeit des Klebereiweißes Gluten vorliegt. Nährstoffe können von der Dünndarmschleimhaut nur bedingt aufgenommen werden, sodass ein Nährstoffmangel entstehen kann.
Zöliakie kann schon im Kindes- und Jugendalter auftreten und weist unterschiedliche Symptome auf. Die Referentin erläutert an diesem Abend das Krankheitsbild, wie dieses entsteht, welche Symptome es gibt und was zu beachten ist.
Sarah Schwendemann ist Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Weitere Vorträge

Achtsam sprechen - die heilende Wirkung der Sprache wieder entdecken

Anselm Grün
Vortrag — Abendkasse: € 10,00
Mo, 13.10.14, 20:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Wir reden viel, aber sprechen wir wirklich miteinander? Kommen unsere Worte noch von Herzen? Dem allgemein beklagten Verfall der Gesprächskultur setzt Anselm Grün biblisch und psychologisch fundierte Überlegungen zum Thema Gespräch und Sprache entgegen. Ausgangspunkt seiner Überlegungen ist die Achtsamkeit für die Sprache und eine hohe Sensibilität für die Macht und Wirkung von Worten. Daraus entwickelt er einen neuen Ansatz, um zum echten Gespräch zurückzukehren.
P. Dr. Anselm Grün OSB, Benediktinerpater und Cellerar (wirtschaftlicher Leiter) der Abtei Münsterschwarzach ist Autor und Referent zu spirituellen Themen, geistlicher Berater und Kursleiter für Meditation/Kontemplation (er ist einer der meistgelesenen deutschen Autoren der Gegenwart).
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach und dem Spitalverein Offenburg e.V.

Hohberg

Schlaganfall

Dr. Oliver Herrmann
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 26.11.14, 19:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Wenn das Herz aus dem Takt gerät, ist das Gehirn gefährdet, einen Schlaganfall zu erleiden. Was kann ich tun, um dieser Gefahr vorzubeugen? Was sind weitere Risikofaktoren für einen Schlaganfall? Was ist zu tun bei den Symptomen eines Schlaganfalls?

BESONDERE THEMEN

Souverän im Stress

ein Kompetenztraining
Barbara Hofmann
509050 € 125,00
Mo, 10.11.14 - 01.12.14
18:15 - 21:35 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bleiben Sie souverän im Stress, um Ihre Gesundheit und Zufriedenheit zu verbessern und negative Stressfolgen zu vermeiden. Situationen erscheinen „stressig“, wenn wir den Eindruck haben, dass unsere Ressourcen nicht ausreichen, um die Anforderungen zu meistern oder Erwartungen enttäuscht werden. Auf Basis der Einflussfaktoren (Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Verhalten), die das Stresserleben steuern, lernen Sie ihr individuelles Stressmuster kennen und erweitern Ihre Bewältigungsstrategie im Umgang mit verschiedenen Stressoren.
Ziele des Trainings sind,

- das Erkennen und Reduzieren eigener Stressverstärker auf mentaler und emotionaler Ebene,
- ein verbesserter Umgang mit belastenden Emotionen in Stresssituationen,
- Erkennen und Nutzen von Ressourcen
- und die Veränderung automatisierter Verhaltensweisen.

Das Training besteht aus informativen Einheiten, Übungen zur Selbstreflektion und Entspannung und dem Erarbeiten von Stressbewältigungsstrategien in der Gruppe oder in Einzelübungen. Der Kurs ermöglicht Ihnen die Entwicklung eines individuellen Konzepts zur systematischen Verbesserung Ihrer Stresskompetenz.

Barbara Hofmann hat ihre technische Berufsausrichtung als Sicherheitsfachkraft durch ein Psychologiestudium und Weiterbildungen in der Stressprävention erweitert und berät Menschen im betrieblichen und privaten Kontext bei der Bewältigung psychischer Belastungen.

Babytreff

Austausch, Beratung und Förderung
ab der 12. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr
Angelika Teufel
300016 € 75,00
Do, 09.10.14 - 18.12.14
14:30 - 16:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Nehmen Sie sich bei diesem Treff für Ihr Baby Zeit und tauchen Sie in die Welt Ihres Kindes ein. Es warten auf Sie und Ihr Kind Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele, Elemente der Babymassage und Anreize für die Sprachentwicklung. Sie haben die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre und gleichgesinnter Gruppe Ihre Fragen und Anregungen, die Sie beschäftigen, zu äußern und durch den Austausch zur Entwicklung Ihres Kindes, zur Gesundheit und zu Ihrer neuen Lebenssituation Antworten zu erhalten.
Bitte mitbringen: Handtuch, Wickelutensilien, evtl. Babyfläschchen, bequeme Kleidung

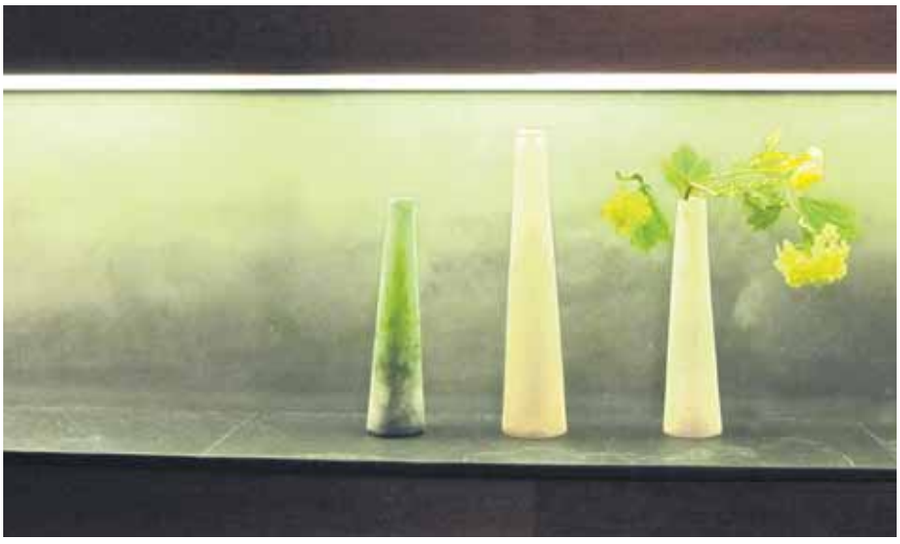
Jugendlich straffes Gesicht

durch isometrisches Gesichtsmuskeltraining
Elke Reichelt
300018 € 44,00
Sa, 08.11.14, 14:00 - 18:00 Uhr
Sa, 15.11.14, 14:00 - 16:30 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bereits in jüngeren Jahren können die Gesichtsmuskeln beginnen zu erschlaffen, was mit zunehmendem Alter fortschreitet. Man kann jedoch entgegenwirken, indem man die Gesichtsmuskeln gezielt trainiert, so dass eine jugendliche und straffe Gesichtsform zurückerlangt bzw. erhalten werden kann. Die eigenen Hände werden dabei mit bestimmten Griffen als Widerstand für eine kurzfristige und größtmögliche Anspannung (Isometrik) der einzelnen Gesichtsmuskelgruppen eingesetzt.
Die Kursleiterin gibt außerdem Hinweise zur Hautpflege, zur Vermeidung kosmetischer Fehler, sowie zu einem entspannten Gesicht und einer harmonischen Mimik.
Bitte mitbringen: Tischstandspiegel, Schreibzeug, ein Paar auskochbare Baumwollhandschuhe (Drogeriemarkt). 2,00 Euro für Skript

Schutterwald

Was kann eine Ohrakupunktur?

Simone Kottirsch
300020 € 13,00
Mi, 08.10.14, 19:30 - 21:45 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Bereits in der Antike wurden Krankheiten über das Ohr geheilt. Heute steht uns das Wissen über die Ohrakupunktur und ihren Bezug zu den inneren Organen, Strukturen und Funktionen zur Verfügung.
Die Ohrakupunktur ist ein eigenständiges Heilverfahren, das bei Schmerzen und orthopädischen Krankheiten (wie z.B. Hexenschuss) sowie bei fast jedem anderen Krankheitsbild mit guter Wirkung eingesetzt werden kann. Auch im Rahmen der Entwöhnung vom Rauchen, Alkohol und übermäßigem Essen sowie in der Hormonregulierung spielt sie eine wichtige Rolle.
Dieser Abend gibt einen Überblick über Anwendungsgebiete und Behandlungsansätze für verschiedene Bereiche. Darüber hinaus wird eine manuelle Ohrmassage vermittelt, die jede/r TeilnehmerIn anwenden kann.



Raumgestaltung durch Feng Shui

Jutta Heider
300022 € 13,00
Mi, 12.11.14, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Da wir 70% unseres Lebens in geschlossenen Räumen verbringen, lohnt es sich, diese gut zu gestalten.
Der Raum von Wohnungen und Büros kann nach Kriterien der Funktionalität und der Ästhetik gestaltet werden. Durch Feng Shui wird eine harmonische Wohn- und Arbeitsatmosphäre erzeugt und somit positive Energien in Lebens- und Arbeitsbereiche gebracht. Mit optimaler Farbauswahl wird die jeweilige Lebens- und Arbeitssituation verändert oder verbessert.
Bitte mitbringen: Wohnungsgrundriss oder -skizze

KRANKENKASSEN FÖRDERN VHS KURSE

Kurse, die dieses Logo tragen, werden von den aufgeführten Krankenkassen in angegebener Weise bezuschusst.

VHS und AOK:
„Gemeinsam auf Kurs - Richtung Gesundheit“

Für **AOK**-Versicherte sind entsprechend gekennzeichnete Kurse aus der Tabelle kostenfrei. Bitte geben Sie Ihre AOK-Versicherungsnummer bei der Anmeldung an.
Jeweils 1 Kurs pro Kalenderjahr

mhplus
Krankenkasse.

Die mhplus erstattet Ihren Versicherten 80% der Kursgebühr von Kursen der Tabelle, maximal 120,00 Euro je Kurs.
Jeweils 1 Kurs pro Kalenderjahr

Für Versicherte anderer Kassen gilt:

Da die Krankenkassen eine etwaige Gebührenerstattung individuell regeln, wenden Sie sich bitte diesbezüglich direkt an Ihre Krankenkasse.

Nach Kursende erhalten die Teilnehmenden unserer Präventions- und Entspannungskurse bei 80% Anwesenheit eine Teilnahmebescheinigung, die sie bei ihrer Krankenkasse einreichen können.

		AOK	mhplus
Kursnummer	Kurstitel	100 %	80 % max. 120€ /Kurs
301102, 301104	Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung	X	
301118, 301120	Autogenes Training	X	X
301202, 301204	Qi Gong “Die Acht Brokate”	X	X
301206	Qi Gong für Ruhe und Bewegung – „Die Acht Brokate“	X	X
301208	Qi Gong für Fortgeschrittene		X
301212	Qi Gong – Lou Yong		X
301216	Ein Wochenende mit Qi Gong	X	
301324	Tai Chi Chuan - Einführung	X	X
301348	Tai Chi Chuan – Kurzform intensiv		X
301500, 301501	Kinderyoga	X	X
301502, 301503	Yoga für Jugendliche	X	X
301504, 301505	Hatha Yoga für EinsteigerInnen und Auffrischer	X	X
301506 -301518	Hatha Yoga für EinsteigerInnen und Mittelstufe	X	X
301519, 301521	Hatha Yoga für Auffrischer und Mittelstufe		X
301522, 301523	Hatha Yoga für Mittelstufe		X
301524	Hatha Yoga – Bewegung und Stille		X
301525, 301526	Hatha Yoga nach Sivananda		X
301527 - 301529	Kundalini-Yoga		X
301530	Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus		X
301531	Yoga für einen gesunden Rücken		X
301532 - 301537	Yoga für einen gesunden Rücken		X
301542	Business Balance durch Yoga		X
301543	Yoga und Entspannung		X
302102 - 302135	Aqua - Fitness		X
302139	Aqua - Fitness für Frauen		X
302140, 302	Aqua - Fitness 60plus		X
302144, 302145	Aqua - Fit mit Babybauch		X
302148, 302149	Aqua - Jogging		X
302152, 302153	Aqua - Balance		X
302400	Nordic Walking für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene		X
302402	Nordic Walking - Technikauffrischung		X
302500 - 302506	Pilates - Training für EinsteigerInnen		X
302507, 302516	Pilates		X
302508 - 302517	Pilates - Training für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene		X
302520	Pilates - Training After - Work		X
302608 - 302612	Wirbelsäulengymnastik		X
302624	Rückenschule		X
302630 - 302636	Rücken - Fit		X
302638, 302640	Rücken – Fit im Alltag		X
302710, 302712	Mit 60 fängt das Leben an		X

Reiten

Neuried

Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden

Zwergenreiten für Kinder von 3-6 Jahren
Daniela Rix
300028 € 16,00
Mo, 29.12.14, 10:00 - 12:15 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77
Dieser Kurs ist mit geführtem Reiten ein erster Schritt für Ihr Kind in die Welt der Pferde. Die Kinder dürfen in diesem Kurs mit Sattel, ohne Sattel und locker mit Voltigiergurt reiten und so das Pferd bzw. Pony auf unterschiedliche Art spüren.
Bitte mitbringen: Vesper und Trinken. Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Neuried

Rund ums Pferd

Western-Pony Reiten für Kinder von 7-13 Jahren
Daniela Rix
300030 € 19,00
Mo, 05.01.15, 09:30 - 12:30 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77
Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die das Lebewesen Pferd spielerisch kennen lernen wollen. Inhaltlich gibt es einen Einblick in die Themen Pflege und Umgang, Fütterung und Haltung, sowie Führen und Reiten. Diese werden in theoretischen und praktischen Elementen altersgerecht vermittelt. Ein erster Einstieg in die Welt der Pferde.
Bitte mitbringen: Vesper und Trinken. Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Kampfkunst

Selbstverteidigung

für Jugendliche von 13-17 Jahren
Bruno Lefevre
300116 € 39,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
In diesen Kurseinheiten werden euch Kampftechniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und in Stresssituationen angewandt werden können.
Ziel des Kurses ist, Vertrauen in eure eigenen Kräfte sowie den Willen und die Fähigkeit, sich effektiv zu wehren zu entwickeln. Ihr lernt, euch angstfrei und selbstsicher zu bewegen. Der Kurs ist für alle geeignet, ob sportlich oder nicht, ob mit oder ohne Einschränkungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Effektive Selbstverteidigung für Jedermann/ -frau

Michael Haselein
300118 € 39,00
Fr, 17.10.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 18.10.14, 09:30 - 12:30 Uhr
2 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
In diesem komprimierten Wochenendseminar werden Techniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und dennoch sehr effektiv angewandt werden können, um sich sinnvoll gegen einen scheinbar kräftigeren Gegner zur Wehr zu setzen.
Das Prinzip des Lehrgangs beruht auf dem Satz „weniger ist mehr“. Gleiche Techniken können in den unterschiedlichsten Situationen angewandt werden, was bei einer Stresssituation sehr sinnvoll ist, da man wenig Zeit hat, sich aus vielen verschiedenen Technikvarianten die gerade passende auszusuchen. Teilnehmen kann jede/r ab 14 Jahre.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

ENTSPANNUNG

Massage

Reflexzonenmassage am Fuß

Sie erlernen die Technik der Reflexzonenarbeit am Fuß nach Hanne Marquardt. Gemeinsam lernen wir die einzelnen Reflexzonen und Ausgleichsgriffe kennen. Wir üben gegenseitig an unseren Kurspartnern. Am Ende des Kurses können Sie auf eine Auswahl an Fußübungen zurück greifen.

Neuried

Reflexzonenmassage am Fuß

Barbara Schmittner
301002 € 19,00
Sa, 25.10.14, 15:00 - 18:00 Uhr
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord
Bitte mitbringen: Matte als Unterlage, Wolldecke, kleines Kissen, Handtuch und Rolle für die Knie, Getränk

Reflexzonenmassage am Fuß

Barbara Schmittner
301004 € 42,00
Fr, 09.01.15 - 06.02.15
17:15 - 18:45 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Massage - einfach und effektiv

für Paare
Wolfgang Zissler
301006 € 35,00
Sa, 22.11.14, 09:00 - 16:45 Uhr
VHS, Raum 114 - Bewegung
Sich und seinem Partner etwas Gutes tun durch leicht erlernbare Grifftechniken aus der klassischen Massage: Schwerpunkt wird der Rücken sein, aber auch Arme, Beine und Gesicht werden nicht zu kurz kommen. Das Üben während des Kurstages schafft Sicherheit in der Anwendung und lässt unseren Partner die Wirkung sofort spüren. Eine „Heiße Rolle“ als Wärmevorbereitung werden wir ebenfalls ausprobieren.
Ziele: Lösen von Verspannungen, Wahrnehmung des Körpers, Entspannen und Wohlfühlen.
Aufgrund partnerbezogener Übungen ist eine „paarweise“ Teilnahme erforderlich.
Bitte mitbringen: 2 Decken, Kissen, kurze Hose, 4 Frotteehandtücher, dicke Socken

Übersicht über die Entspannungskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 - 12:00		Autogenes Training 301118/301120	Qi Gong-Lou Yong 301212		
16:00 - 22:00 Uhr		11:15-12:05 Uhr	10:20-11:30 Uhr		
				Tai Chi Chuan - Einführung 301324	Reflexzonenmassage am Fuß 301004
				16:30-17:50 Uhr Entspannungsmix 301070	17:45-18:45 Uhr
	Qi Gong - "Die Acht Brokate" 301202/301204	Progrssive Muskelentspannung 301102/301104		17:40-18:20 Uhr Qi Gong für Fortgeschrittene 301208	
	18:30-19:50 Uhr	18:00-19:00 Uhr		18:00-19:00 Uhr Tai Chi Chuan - Kurzform 301348	
			Meditation in Bewegung 301050		
		Qi Gong für EinsteigerInnen 301206	19:45-21:05 Uhr Zen-Meditation 301052/301054	18:30-19:50 Uhr Achtsamkeit 301062	
		19:10-20:20 Uhr	19:45-21:15 Uhr	20:00-21:00 Uhr	

Kurse an Wochenenden

Ein Wochenende mit Qi Gong	301216	Sa. 17.01.15, So. 18.01.15, So. 01.02.15, 09:00-17:30 Uhr
Massage - einfach und effektiv	301006	Sa. 22.11.14, 09:00-16:45 Uhr
Hautnah - Wir nehmen uns Zeit füreinander (Massage für Paare)	301008	Sa. 29.11.14, 11:00-15:30 Uhr
Zen-Meditation - Einführung kompakt	301051	Sa. 06.12.14, 14:30-17:00 Uhr

Hautnah - Wir nehmen uns Zeit füreinander

Massage für Paare

Monika Trautmann

301008 € 29,00

Sa, 29.11.14, 11:00 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 111 - Bewegung

In diesem Kurs lernen Sie Möglichkeiten kennen, sich selbst und andere zu verwöhnen. Erleben Sie, dass es Ihnen selbst gut tun kann, andere zu berühren und zu massieren. Sie haben Zeit zum Ausprobieren und erhalten praxisnahe Tipps sowie Anleitungen mit Erklärungen über körperliche und seelische Zusammenhänge. Gewinnen und Schenken Sie sich so gemeinsam neue Energie.

Kursgebühr inkl. anteilige Kosten für Kopien und Massageöl pro Paar.

Aufgrund partnerbezogener Übungen ist eine paarweise Teilnahme erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, warme, dicke Socken, Getränk

Meditation

Meditation in Bewegung

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Nicole Hurst

301050 € 40,00

Mi, 12.11.14 - 17.12.14

19:45 - 21:05 Uhr, 6 Termine

VHS, Raum 111 - Bewegung

Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, denen es schwer fällt zu entspannen und ihre Gedanken auszuschalten, um in eine meditative Haltung zu kommen.

Die Meditationstechniken sind auf Bewegung und Entspannung ausgerichtet. Sie erfahren, sich bewusst wahrzunehmen, um innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu erleben. Gute Voraussetzungen bringen Sie mit, wenn Sie offen sind für Neues und bereit sind, sich auf sich selbst einzulassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Augenbinde oder Schlafbrille, Handtuch

Zen-Meditation

Regelmäßige Zen-Meditation kann unseren Alltag tiefgreifend bereichern. Sie kann zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innerem Frieden führen. Indem wir uns selbst beobachten, lernen wir uns selbst kennen und können Achtsamkeit uns selbst, den anderen gegenüber und für unsere gesamte Umwelt entwickeln. Zen-Meditation kann uns neue schöpferische Kraft, Halt und Richtung für unser Leben geben. Es ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus erwachsen, jedoch an keine Religion gebunden ist. Herz des Zen ist Zazen, die Meditation im Sitzen. Zunächst beginnen wir mit kurzen Entspannungs- und Körperübungen. Dann werden die Körperhaltung, Atmung und der Geisteszustand beim Zazen (Sitzmeditation) und Kinhin (Gehmeditation) vorgestellt und in allen Kurseinheiten geübt und vertieft. Im Verlauf des Kurses werden auf Wunsch der TeilnehmerInnen und in Absprache mit ihnen verschiedene weitere Themen (z.B. Zen im Alltag, Zen im Kloster, Buddhismus) besprochen.

Zen-Meditation - Einführung kompakt

für EinsteigerInnen

Eva Martinez

301051 € 19,00

Sa, 06.12.14, 14:30 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 111 - Bewegung

Was ist der Sinn von Zen und wozu dient Zen-Meditation? An diesem Nachmittag lernen Sie die Zen-Meditation kennen und erhalten Erläuterungen zur Sitzmeditation mit anschließendem Praktizieren. Die Schnupperstunde teilt sich in drei Einheiten:

- Einführung: Was ist Zen? - Wozu dient Zazen? - die Meditation im Sitzen.
- Reflektion/Übung: Körperhaltung - Atmung - Geisteshaltung
- Übung: Sitzen in der Stille

Es besteht die Möglichkeit, anschließend längerfristig an einer Übungsgruppe teilzunehmen. Kurs-Nr. 301054.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Zen-Meditation
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Eva Martinez
301052 € 42,00
Mi, 01.10.14 - 29.10.14
19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Zen-Meditation
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
301054 € 42,00
Mi, 14.01.15 - 11.02.15
19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Achtsamkeit
Alice Pusch
301062 € 34,00
Do, 04.12.14 - 18.12.14
20:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
An drei Abenden werden wir gemeinsam in die Kunst der Achtsamkeit eintauchen. Thematisiert werden achtsames Sitzen und Gehen sowie am letzten Kurstermin achtsames Essen. Hierfür wird im Kochstudio mit viel Aufmerksamkeit ein Obstsalat zubereitet und im Anschluss zusammen genossen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk
Materialkosten: 3,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten.)

Hohberg

Meditation und Achtsamkeit
Silvia Jäger
301064 € 33,00
Mi, 05.11.14 - 26.11.14
19:30 - 21:00 Uhr, 4 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Meditation und Achtsamkeitsübungen sind eine effektive Selbsthilfemethode für den Alltag und helfen uns in Zeiten von Stress, Reizüberflutung und Überforderung.
Gemeinsam lernen wir unsere ureigensten Ressourcen zu aktivieren und erhalten Zugang zu unseren individuellen Potentialen. Achtsamkeitsübungen sind eine effektive Selbsthilfemethode für den Alltag und helfen uns in Zeiten von Stress, Reizüberflutung und Überforderung neue Strategien und optimale Vorbeugungsmaßnahmen für Körper, Geist und Seele auszuüben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Entspannungsmix
Sybille König
301070 € 39,00
Do, 09.10.14 - 18.12.14
17:40 - 18:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Unter fachlicher Anleitung kommen Sie zur Ruhe und in die Entspannung. Freuen Sie sich auf Impulse für eine Reise zu sich selbst und genießen Sie diese Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Hohberg

Selbstfürsorge
Die Kunst gut zu sich selbst zu sein
Gertrud Rose
301060 € 39,00
Do, 02.10.14 - 06.11.14
20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
„Wer gut zu sich selbst ist, erlebt auch das Leben als gut." Meistens kümmern wir uns um andere, nehmen Anteil an dem, was sie fühlen, sagen oder tun. Die Sorge, Verantwortung, die Verbundenheit für und mit sich selbst ist Zeichen der eigenen Wertschätzung und Selbstliebe. Zugleich ist sie die einzige Quelle, aus der wir nachhaltig Energie und Motivation schöpfen. Deshalb geht es in diesem Abendkurs hauptsächlich um Sie:
Sich sehen..., sich spüren..., sich erleben..., sich (zu-)hören..., sich wahrnehmen...
Eine sensiblere Selbstwahrnehmung hilft dabei, seine Grenzen früher zu erspüren und die eigenen Kräfte realistischer einzuschätzen. Die Abende helfen Ihnen nach und nach Ihre eigenen Stressoren im Berufs- und Privatleben zu erkennen. Wir entwickeln gemeinsam Vorsorgestrategien, die Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse im Alltag anpassen, ein- und umsetzen können. Sie werden unterstützende Übungen z.B. zur Achtsamkeit, Entspannung und angeleiteter Imagination/ Meditation kennen lernen.

Progressive Muskelentspannung

Ankommen, abschalten und sich wieder spüren mit lockeren Bewegungen und dann: genussvoll entspannen.
Stress und psychische Anspannung bewirken eine Erhöhung der Muskelspannung. Mit der Progressiven Muskelentspannung erleben Sie den Unterschied: Sie können die Anspannung in den Muskeln spüren und sie loslassen.

Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung
Spannungen loslassen...
Sigrun Riekenberg
301102 € 47,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung
Spannungen loslassen...
Sigrun Riekenberg
301104 € 47,00
Di, 27.01.15 - 21.04.15
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Autogenes Training

Unser Alltag wird zunehmend hektischer - immer mehr Menschen leiden unter Stress. Das Autogene Training ist eine wirksame und anerkannte Methode, um das seelische Gleichgewicht und den inneren Entspannungsort zu finden.
Um aufzutanken werden wir nach einer kurzen Aufwärmphase mit Dehn- und Lockerungsübungen in jeder Kursstunde ein anderes Entspannungsthema wie z.B. eine Reise durch den Körper, innerer Arzt, Elementemeditation, Wasser, Erde, Luft und Feuer aufgreifen.

Autogenes Training
Barbara Lasch
301118 € 40,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
11:15 - 12:05 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Autogenes Training
Barbara Lasch
301120 € 31,00
Di, 27.01.15 - 24.03.15
11:15 - 12:05 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Qi Gong

Die Qi Gong - Acht Brokate entspricht den 8 edlen Übungen der ältesten Qi Gong Lehre, die durch Bildübertragungen übermittelt wurden. Der Ursprung soll bis ins 12. Jahrhundert zurückreichen und ist ein Teilgebiet der TCM.
Mit sanften und weichen Bewegungen werden die Übungen durchgeführt und bringen so den Fluss der Lebensenergie in Gang und fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Durch kombinierte Atem- und Bewegungübungen werden Blockaden und Verspannungen gelöst und der Energiefluss im Körper reguliert. Durch die auf das vegetative Nervensystem auswirkenden Übungen werden Stress abgebaut und Vitalität und Konzentration gefördert sowie Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Qi Gong „Die Acht Brokate“

Qi Gong - Weg zur Gesundheit ist eines der ältesten Übungssysteme der Welt, welche darauf abzielen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen bestehen aus weichen Bewegungen, die ausgleichend, entspannend und stärkend wirken. Verhärtungen, Verspannungen und Blockaden können durch geduldiges Üben aufgelöst werden, die Atmung normalisiert und vertieft sich. Die Übungen helfen, zu sich selbst zu finden und Stress abzubauen. Sie stärken die Vitalkraft und das Immunsystem, beruhigen den Geist und das vegetative Nervensystem, wodurch sich auch die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Qi Gong beugt durch seine Übungen degenerativen Zivilisationskrankheiten vor.

Qi Gong „Die Acht Brokate“

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Isabella Dumlu
301202 € 62,00
Mo, 06.10.14 - 15.12.14
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong „Die Acht Brokate“

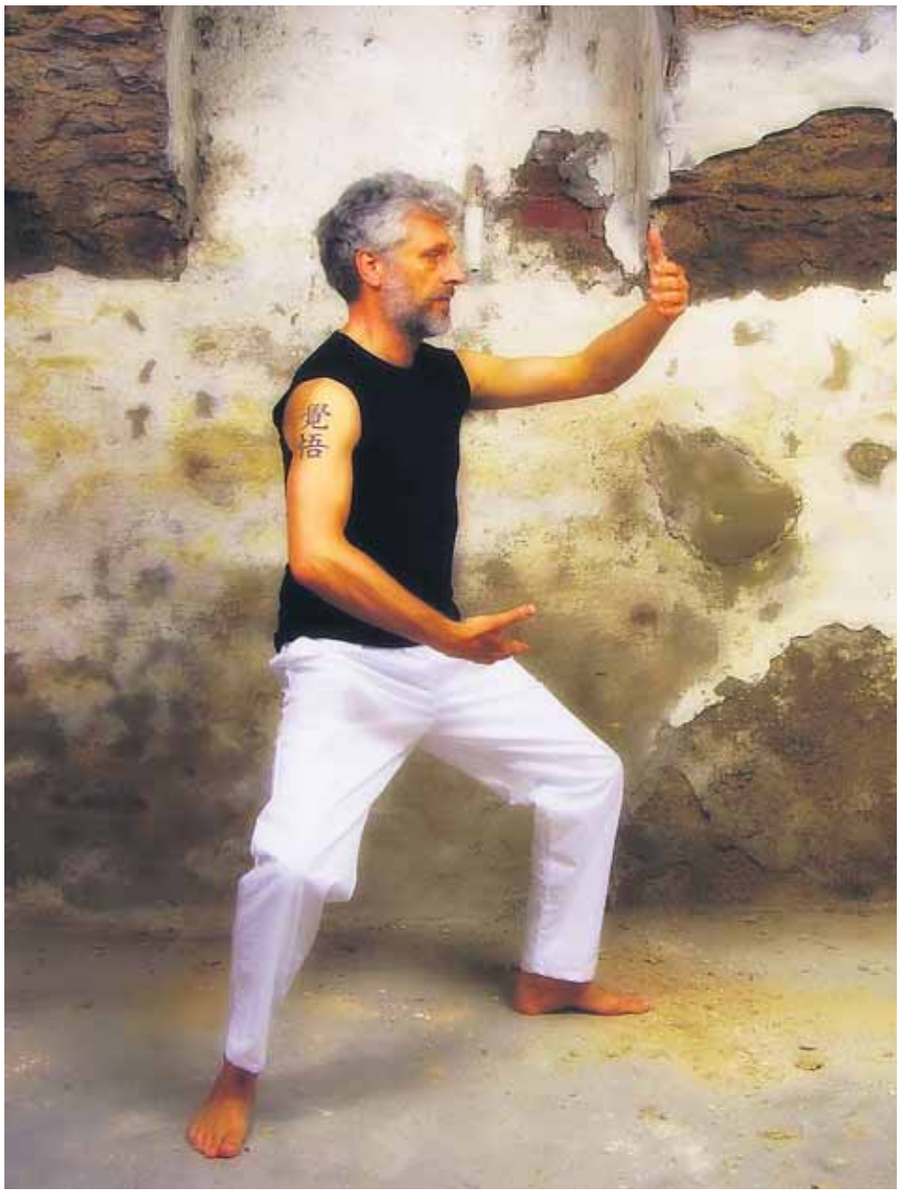
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Isabella Dumlu
301204 € 62,00
Mo, 19.01.15 - 30.03.15
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Ich beweg mich

Qi Gong für Ruhe und Bewegung
- „Die Acht Brokate“
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
301206 € 64,00
Di, 07.10.14 - 10.02.15
19:10 - 20:20 Uhr, 14 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Die „Acht Brokate“ ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qi Gong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen.
Gut für alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qi Gong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe, Getränk, Handtuch

Qi Gong

Übungsreihe: Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong
für Fortgeschrittene
Rainer Kurschildgen
301208 € 56,00
Do, 09.10.14 - 15.01.15
18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt, Großer Saal
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal an einem einführenden Kurs zu den



15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong teilgenommmen haben und die Übungsreihe wiederholen und vertiefen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong - Lou Yong
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Hedda Janssen
301212 € 49,00
Mi, 08.10.14 - 10.12.14
10:20 - 11:30 Uhr, 9 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Lou Yong Tao Tö Ki ist eine chinesische und tibetische Bewegungskunst, welche Qi Gong und Tai Chi ähnelt und seit mehr als 5000 Jahren Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. Das Ziel der Anwendung besteht darin, dass unsere Körperenergie wieder frei zirkuliert, wodurch körperliches und psychisches Gleichgewicht wieder erlangt werden können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Ein Wochenende mit Qi Gong
Einführung in die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong, Teil 1 und Teil 2
für EinsteigerInnen und Auffrischer
Rainer Kurschildgen
301216 € 72,00
Sa, 17.01./So, 18.01./So, 01.02.15
09:00 - 17:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Sich ein ganzes Wochenende mit dem Wandel von Ruhe und Bewegung in den Haltungen und Formen des Qi Gongs zu beschäftigen, kann eine ganz besondere Erfahrung sein. An diesem Wochenende wollen wir uns mit den 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gongs vertraut machen.
Dabei handelt es sich um 15 fließende und sehr ausgewogen miteinander verbundene Übungen, die einen guten Einstieg ermöglichen. Sie sind bekannt für ihre Leichtigkeit und Eleganz. Charakteristisch ist die Verwendung von Bildern aus der Natur (Wolken und Berge), aus dem Tierreich (Kranich und Drache) und aus der Welt der Symbole. Sie erleichtern das Lernen der Formen und unterstützen das regelmäßige Üben. Es werden die wichtigsten Bewegungsmuster und Schrittarten geübt, die sich auch in anderen Methoden wieder finden. Auch einzelne Formen aus dem Zyklus fördern bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination.
Am Wochenende wird in die Formen 1-8 eingeführt. Die Formen 9-15 werden am dritten Kurstag unterrichtet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Tai Chi

Tai Chi Chuan - Einführung
Alice Pusch
301324 € 76,00
Do, 02.10.14 - 18.12.14
16:30 - 17:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat und das Urprinzip der immer wieder kehrenden Wandlung von Yin und Yang ins Zentrum stellt. Es handelt sich um eine Sequenz von Figuren, die in exakt vorgeschriebener Reihenfolge und in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo „gelaufen“ werden. Durch regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi erlangen wir innere Ruhe und Entspannung. Gedanken und Bewegungsabläufe verschmelzen zu einer Einheit. Körperliche Verspannungen können sich lösen, die Sehnen und Bänder werden auf natürliche Weise gestärkt und der Halteapparat unseres Skeletts kann gekräftigt werden. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit werden gefördert, somit handelt es sich bei der Übung um eine sinnvolle Prophylaxe gegen Stress und das „Burnout“ - Syndrom.
Unterrichtet wird authentisches Yang Stil Tai Chi Chuan. Tai Chi kann altersunabhängig erlernt werden.
Gelernt wird der erste Teil der traditionellen Form des Yang-Stils.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Tai Chi Chuan - Kurzform intensiv
Alice Pusch
301348 € 76,00
Do, 02.10.14 - 18.12.14
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Zur Tai Chi -Kurzform- werden gute Kenntnisse der ganzen Kurzform vorausgesetzt. Die ganze Kurzform wird verfeinert und vertieft. Fortgeschrittene Energieübungen und deren Umsetzung in der Form gehören zum Kursinhalt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Yoga

Yoga ist für alle Zielgruppen geeignet, um Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu fördern. Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Während das klassische Hatha Yoga Atem- und Dehnübungen beinhaltet, steht bei Kundalini-Yoga die Lebensenergie im Vordergrund.
Wahrnehmungsübungen verbessern die Beziehung zum eigenen Körper, mit Hilfe von Atemübungen (Prana) wird neue Energie getankt. Mudras (Handbewegung) wirken auf den Organismus. Eine Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um den Alltag hinter sich zu lassen, es folgen klassische Yogastellungen (Asanas), zum Abschluss findet eine Tiefenentspannung statt. Die Übungen trainieren und kräftigen jeden Körperteil.

Kinderyoga

Kinderyoga bietet den Kindern einen idealen Ausgleich zum Schulalltag. Es schenkt ihnen eine gesunde Körperhaltung, Konzentrationsfähigkeit und verbessert das Körpergefühl. Durch Entspannung und Meditation erfahren sie Ruhe, Gelassenheit und innere Kraft.

Kinderyoga
für Kinder von 7-12 Jahren
Claudia Diehl
301500 € 36,00
Sa, 11.10.14 - Sa, 22.11.14
11:00 - 12:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Kinderyoga
für Kinder von 7-12 Jahren
Claudia Diehl
301501 € 36,00
Sa, 31.01.15 - Sa, 14.03.15
11:00 - 12:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Yoga für Jugendliche

Yoga unterstützt die Teenager darin, eine tiefe Verbindung zu sich selbst zu schaffen. Durch die Yogaübungen wird der Körper gekräftigt und das Körpergefühl verbessert, durch Meditation wird der Geist ruhig und Entspannungstechniken unterstützen dabei, in die Stille zu kommen. Sie erhalten innere Stabilität und Selbstbewusstsein.

Yoga für Jugendliche

von 13-16 Jahren
Claudia Diehl
301502 € 44,00
Sa, 11.10.14 - 22.11.14
12:15 - 13:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Yoga für Jugendliche

von 13-16 Jahren
Claudia Diehl
301503 € 44,00
Sa, 31.01.15 - 14.03.15
12:15 - 13:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

Durch Bewegungs-, Körper- und Atembewusstseinsübungen ist es möglich, bei sich selbst anzukommen. Innere Ruhe und Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung stärken die Kräfte für den Alltag. Dieser Kurs ist als Einstieg und Vertiefung geeignet.

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Auffrischer
Marie-Luise Heinkel
301504 € 81,00
Do, 25.09.14 - 18.12.14
10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Auffrischer
Kurs läuft auch während der Ferien
Marie-Luise Heinkel
301505 € 70,00
Do, 22.01.15 - 26.03.15
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301506 € 70,00
Di, 30.09.14 - 09.12.14
18:05 - 19:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301507 € 70,00
Di, 30.09.14 - 09.12.14
19:40 - 21:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301508 € 70,00
Mo, 06.10.14 - 15.12.14
10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Übersicht über die Yoga Kurse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 12:00	Hatha Yoga 301508/301516 10:15-11:45 Uhr	Yoga für einen ges. Rücken 301534/301535 09:45-11:15 Uhr		Hatha Yoga 301504/301505 10:30-12:00 Uhr	Aranja Yoga 301541 09:30-10:45 Uhr
	Lach-Yoga 301539 17:20-18:20 Uhr	Hatha Yoga 301506/301514 18:05-19:35 Uhr	Hatha Yoga - Bewegung und Stille 301524 18:00-19:30 Uhr		Hatha Yoga 301511/301518 17:30-18:40 Uhr
17:00 - 22:00	Yoga für einen ges. Rücken 301532/301536 18:05-19:25 Uhr		Yoga für einen ges. Rücken 301531 18:00-19:30 Uhr		Businessbalance durch Yoga 301542 17:30-19:00 Uhr
		Hatha Yoga 301507/301515 19:40-21:10 Uhr	Hatha Yoga nach Sivananda 301525/301526 18:05-19:35 Uhr	Yoga und Entspannung 301543 19:20-20:50 Uhr	Yoga & Atemtechnik 301545/301546 18:50-20:10 Uhr
	Yoga für einen ges. Rücken 301533/301537 20:00-21:20 Uhr		Kundalini-Yoga 301527/301529 19:45-21:15 Uhr	Hatha Yoga 301510/301513 20:00-21:20 Uhr	

Kurse an Wochenenden

Kinderyoga	301500/301501	Sa.11.10.14/ 31.01.15, 11:00-12:00 Uhr
Yoga für Jugendliche	301502/301503	Sa.11.10.14/ 31.01.15, 12:15-13:30 Uhr
Yoga und Klang-Tagesseminar	301549	So. 09.11.14, 09:00-17:00 Uhr
Luna Yoga - Wochenendseminar	301548	Sa. 24.01.15, 10:30-17:00 Uhr
Yoga - Ayurveda Seminar	301550	Sa. 13.12.14, 10:00-17:00 Uhr

Hohberg

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301509 € 67,00
Mo, 06.10.14 - 01.12.14
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Rainer Fuchs
301510 € 62,00
Do, 09.10.14 - 18.12.14
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Silvia Kopf
301511 € 55,00
Fr, 10.10.14 - 19.12.14
17:30 - 18:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Rainer Fuchs
301513 € 62,00
Do, 15.01.15 - 26.03.15
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Kurs läuft auch während der Ferien
Anette Könemann
301514 € 70,00
Di, 20.01.15 - 31.03.15
18:05 - 19:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Kurs läuft auch während der Ferien
Anette Könemann
301515 € 70,00
Di, 20.01.15 - 31.03.15
19:40 - 21:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301516 € 57,00
Mo, 26.01.15 - 23.03.15
10:15 - 11:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hohberg

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301517 € 67,00
Mo, 26.01.15 - 23.03.15
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Silvia Kopf
301518 € 55,00
Fr, 30.01.15 - 24.04.15
17:30 - 18:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga - Bewegung und Stille

für Auffrischer und Fortgeschrittene
Gerhard Woehrle
301524 € 61,00
Mi, 05.11.14 - 10.12.14
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga - klassisch

In dieser Kursreihe werden klassische Yogahaltungen erlernt und vertieft. Variationen, statische und dynamische Asanas (Körperübungen), intensives Pranayama (Atemübungen) und Energiearbeit helfen dabei, den Körper zu stärken und den Geist zu kontrollieren. Entspannungs- und Meditationsübungen runden das Programm ab.

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für Auffrischer und Mittelstufe
Elvira Stöckel
301519 € 97,00
Do, 02.10.14 - 22.01.15
17:00 - 18:30 Uhr, 14 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für Auffrischer und Mittelstufe
Elvira Stöckel
301521 € 90,00
Do, 29.01.15 - 21.05.15
17:00 - 18:30 Uhr, 13 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für Mittelstufe
Elvira Stöckel
301522 € 97,00
Do, 02.10.14 - 22.01.15
19:00 - 20:30 Uhr, 14 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für Mittelstufe
Elvira Stöckel
301523 € 90,00
Do, 29.01.15 - 21.05.15
19:00 - 20:30 Uhr, 13 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga nach Sivananda

Hatha Yoga nach Sivananda, eine einheitliche Entwicklung für Körper, Geist und Seele. Gelernt wird nach der Rishikeshreihe. Durch Tiefenentspannungstechniken finden wir zur inneren Ruhe und Kraftquelle. Durch Asanas dehnen und stärken wir Muskeln, Bänder und kräftigen die inneren Organe. Durch Pranayama erhöhen wir die Sauerstoffversorgung und die Lebensenergie. Wir reinigen, beruhigen und vitalisieren den ganzen Körper.

Hatha Yoga nach Sivananda
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Danner
301525 € 84,00
Mi, 24.09.14 - 17.12.14
18:05 - 19:35 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga nach Sivananda
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Danner
301526 € 84,00
Mi, 21.01.15 - 29.04.15
18:05 - 19:35 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist für Menschen geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefe Einsichten ermöglichen wollen. Eine typische Kundalini-Yoga-Stunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation. Platz finden z.B. die bewusste Atemführung, dynamische Bewegungen, bei denen man auch mal ins Schwitzen geraten kann, ruhige Streck- und Halteübungen, Mudras (Handhaltungen), Meditation (z.B. Mantrensingen, Atemmeditation), geführte Entspannungen.
Ziel des Kundalini-Yoga ist es, die Lebensenergie (Kundalini) zu spüren und frei fließen zu lassen, um den Alltag mit Gelassenheit, Flexibilität, mehr Bewusstheit und Optimismus zu meistern.

Kundalini-Yoga
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Polina Bitsch
301527 € 77,00
Mi, 24.09.14 - 17.12.14
19:45 - 21:15 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Neuried

Kundalini-Yoga
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Beate Beiser
301528 € 70,00
Mo, 29.09.14 - 08.12.14
20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini-Yoga
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Polina Bitsch
301529 € 70,00
Mi, 21.01.15 - 25.03.15
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Neuried

Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus
Beate Beiser
301530 € 56,00
Di, 30.09.14 - 25.11.14
17:00 - 18:30 Uhr, 8 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder solche, die nicht 1½ Stunden auf dem Boden sitzen wollen, ist dieser Yoga-Kurs geeignet. Die meisten Übungen finden auf oder um den Stuhl statt.
Körperlich gesehen hat Kundalini-Yoga 50plus drei Hauptziele, nämlich die Balance und Koordinationsfähigkeit erhalten, die Wirbelsäule aufzurichten und das Lungenvolumen wieder zu erweitern. Es unterstützt Sie, Ihr Leben neu auszurichten, entsprechend der sich wandelnden Bedingungen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

weitere Yoga Kurse

Yoga für einen gesunden Rücken

Yoga-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen. Schwerpunkt dieses Kurses sind Yoga-Übungen, die
- die wichtigsten Rückenmuskeln stärken und dehnen
- Verspannungen lösen
- die Wirbelsäule flexibel halten.

Bei bereits vorliegenden Beschwerden und Erkrankungen im Rückenbereich ist vor Kursbeginn das Einverständnis des behandelnden Arztes einzuholen.

Yoga für einen gesunden Rücken
Kurs läuft auch während der Ferien
Waltraud Wernet-Walter
301531 € 43,00
Mi, 24.09.14 - 29.10.14
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Edeltraud Benetz
301532 € 63,00
Mo, 06.10.14 - 15.12.14
18:05 - 19:25 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Edeltraud Benetz
301533 € 63,00
Mo, 06.10.14 - 15.12.14
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Edeltraud Benetz
301534 € 70,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
09:45 - 11:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Kurs läuft auch während der Ferien
Edeltraud Benetz
301535 € 70,00
Di, 27.01.15 - 14.04.15
09:45 - 11:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Kurs läuft auch während der Ferien
Edeltraud Benetz
301536 € 63,00
Mo, 02.02.15 - 20.04.15
18:05 - 19:25 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Kurs läuft auch während der Ferien
Edeltraud Benetz
301537 € 63,00
Mo, 02.02.15 - 20.04.15
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Lach-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Janina Stunder
301539 € 44,00
Mo, 13.10.14 - 08.12.14
17:20 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Lach-Yoga ist ein aktives Bewegungstraining in der Gruppe mit dem Ziel, Sie an das tägliche Lachen zu erinnern. Bei dieser Methode gelangen Sie in eine entspannte und ausgelassene Haltung, die Ihre körperliche und seelische Gesundheit fördert. Lachen baut Stresshormone ab, stärkt das Immunsystem und verbessert so Ihr Wohlbefinden. In dieser Stunde trainieren Sie Ihre Lachmuskeln mit Unterstützung von Atem-, Dehn- und Klatschübungen für den ganzen Körper.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hohberg

Hormon Yoga

für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene
Martina Rizqallah
301540 € 67,00
Di, 07.10.14 - 02.12.14
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
Grundschule Hofweier, Mehrzweckraum
Dieser Kurs ist für Frauen mit oder ohne Yogaerfahrung geeignet und richtet sich an Frauen ab 35 Jahren, die Regelbeschwerden haben, in die Wechseljahre kommen oder schon in diesen sind.
Hormon Yoga fördert ein besseres Verständnis für sich selbst und unterstützt die Teilnehmerinnen, Veränderungen anzunehmen. Im Kurs werden spezielle Körperhaltungen, Energielenkungen, Atem- und Entspannungsübungen erlernt, die das weibliche Hormonsystem aktivieren und Beschwerden mindern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Aranja Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Gabriele Missbrenner
301541 € 60,00
Fr, 10.10.14 - 19.12.14
09:30 - 10:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Aranja Yoga ist ein mystischer Weg und basiert auf den Yoga Sutras von Patanjali und dem Wissen des Ayurveda, verbunden mit dem Geist des Waldyogas.
Dieser Weg führt den Menschen in die Stille, ins Fühlen, in unterschiedlichste Erfahrungen mit sich selbst. All diese Erfahrungen klären den Menschen Stück für Stück und lassen ihn sein wahres Potential erkennen und leben.
Täglicher Stress, Sorgen und Ängste blockieren den Geist und den Körper, lassen Geist und Körper eng und fest werden. Dadurch entstehen häufig Gefühle von Disharmonie und Leere. Nicht selten resultieren daraus auch körperliche Beschwerden.
In diesem Kurs lernen Sie eine fließende Abfolge von Asanas (Körperhaltungen), die Ihren Körper wieder in die Weichheit führt und Sie die Kraft des Augenblicks erfahren läßt. Die dadurch wieder entdeckte Lebendigkeit gibt Ihrem Alltag neue Gestaltungskraft.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Business Balance durch Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Werner Walter
301542 € 70,00
Fr, 10.10.14 - 19.12.14
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Stress und alltägliche Belastung nehmen immer mehr zu. Der Tag wird durch viele Termine und Erledigungen durchgetaktet. Müdigkeit, Unausgeglichenheit und stressbedingte Erkrankungen sind die Folge. Als Ausgleich und zur Re-Balance bietet sich Yoga an.
Das Business-Yoga legt besonderen Wert auf die innere Wahrnehmung und Selbstreflexion. Der Körper wird ausgiebig gedehnt. Die Wirbelsäule, belastet durch die Haltungen am Schreibtisch, frisch aufgerichtet. Eine bewusste Wahrnehmung zu seinem Körper und dessen komplexen Funktionen wird gefördert. Die folgende Entspannung läßt Körper und Geist zur Ruhe kommen. Die abschliessende Meditation klärt und erfrischt den Verstand. Während den Übungen wird auf die Atmung und den Kontakt zu sich selbst Wert gelegt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga und Entspannung

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Petra Brüstle
301543 € 58,00
Do, 02.10.14 - 27.11.14
19:20 - 20:50 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die einerseits Freude an kraftvollen Körperhaltungen (Asanas) haben und andererseits körperliche, emotionale und vor allem geistige Entspannung suchen.
Nach vielfältigen Aufwärmübungen folgt eine dynamische fließende Vinyasa-Yoga-Sequenz, bei der die einzelnen Haltungen in einem harmonischen Fluss ineinander übergehen. Abgerundet wird die Stunde durch Ausgleichs- und Entspannungsübungen aus dem Vinyasa-, Hatha- und Yin-Yoga. Außerdem werden verschiedene Pranayama (Atemübungen) praktiziert, die zusätzlich für geistigen Ausgleich sorgen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga & Atemtechnik

Unser Atem ist im Yoga die Brücke zwischen Körper und Geist und die einfachste immer zur Verfügung stehende Entspannungshilfe. Achtsames Atmen bringt unseren Geist zur Ruhe und zwanghaftes Denken verliert seine Macht über uns. In diesem Kurs werden Yogastellungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem (Pranayama) dynamisch und statisch geübt. Die Schulung unserer Achtsamkeit und die Konzentration auf den Atem regen den Stoffwechsel und den Entgiftungsprozess des Körpers an, lösen Verspannungen, bauen Stress ab und schenken uns Leichtigkeit.
Eine Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um den Alltag hinter sich zu lassen. Es folgen Dehn- und Aufwärmübungen, um den Atemfluss anzuregen, danach vom Atem geführte Yogastellungen (z.B. Ujjayi). Zum Abschluss findet eine Tiefenentspannung und eine Atemübung statt (z.B. Nasenwechselatmung, Nadhi Shodhana).

Yoga & Atemtechnik

mit Entspannungselementen
Silvia Kopf
301545 € 62,00
Fr, 10.10.14 - 19.12.14
18:50 - 20:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga & Atemtechnik

mit Entspannungselementen
Silvia Kopf
301546 € 62,00
Fr, 30.01.15 - 24.04.15
18:50 - 20:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Luna Yoga - der weibliche Schatz im Yoga

Wochenendseminar für Fortgeschrittene
Daniela Weißhaar
301548 € 41,00
Sa, 24.01.15, 10:30 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 113 - Bewegung
Im Kreis der Frauen das neue Jahr beginnen, das Feuer im Becken entfachen und mit sanften wie kraftvollen Luna Yogaübungen die Wurzeln der weiblichen Kraft spüren.
Luna Yoga ist eine wohltuend belebende Yogaform heilsamer Körpererfahrung. Mit dieser eigens für Frauen entwickelte Methode können wir Harmonisierung unseres Körpers, besonders unseres Beckens erreichen. Die Übungen zielen auf die Durchblutung, Kräftigung und die Beweglichkeit des Beckens. Die Luna Yoga Übungen werden fein aufeinander abgestimmt und wirken intensiv auf tiefen Ebenen unseres Seins.
Mit Energie- und Atemübungen, Bewegung, Musik und Entspannung verbringen wir den Tag, pflegen einen liebevollen, individuellen Umgang mit unserem Körper.
Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die eine weiblich verwurzelte Art des Yoga kennen lernen möchten oder sie schon kennen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, großes Tuch oder Handtuch, (warmes) Getränk, Pausensnack

Yoga und Klang-Tagesseminar

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Madhuha Brünjes
301549 € 43,00
So, 09.11.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 112 - Bewegung
Yoga und Klang bilden eine wunderbare Synthese, in der ein Raum für körperliche und seelische Erfahrungen geöffnet wird. Yoga-Asanas werden erlernt und vertieft und in Verbindung mit Pranayama-Übungen (Kontrolle der Lebenskraft) wird ein Gleichgewicht hergestellt.
In einem geschützten Rahmen ist Tiefenentspannung durch Klang (tibetische Klangschalen) erlebbar.
Die tiefe Entspannung und Pranayama sind die Vorbereitung für Konzentration und Meditation.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga - Ayurveda Seminar

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Itzel Vicarte
301550 € 45,00
Sa, 13.12.14, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 114 - Bewegung
Gönnen Sie sich Zeit, um Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen. Neben einer Einführung in die Yoga Philosophie erfahren Sie in einer praktischen Yoga-Stunde die verschiedenen Übungsreihen und eine Meditation.
In der Mittagspause bereiten wir gemeinsam ein ayurvedisches Menü zu. Em Ende des Seminars fühlen Sie sich frisch und voller Energie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.
Materialkosten: ca. 10,00 €

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

BEWEGUNG

Schwimmen

Beim Babyschwimmen geht es um das Wiedergewöhnen ans Wasser und das Erlernen von Griff- und Tauchtechniken. Auf die Haltung des Babys und die Wirbelsäulenstärkung wird ebenfalls eingegangen.

Babyschwimmen

für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Oliver Born / Rüdiger Klöser
302002 € 10,00
Sa, 20.09.14 - 20.12.14
09:15 - 10:00 UhrHallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 1 Kurstag/45 Min.

Babyschwimmen

für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Oliver Born
302004 € 53,00
Sa, 20.09.14 - 20.12.14
09:15 - 10:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 6 Kurstage/45 Min.

Babyschwimmen

für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Oliver Born / Rüdiger Klöser
302006 € 10,00
Sa, 20.09.14 - 20.12.14
10:00 - 10:45 UhrHallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 1 Kurstag/45 Min.

Babyschwimmen

für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Oliver Born
302008 € 53,00
Sa, 20.09.14 - 20.12.14
10:00 - 10:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 6 Kurstage/45 Min.

Wichtige Hinweise für die Aqua- und Schwimmkurse im Hallenbad Stegermatt

Babyschwimmen:
- Die Kursgebühr gilt für ein Baby und einen Erwachsenen.
- Weitere Angehörige zahlen gesondert Eintritt.
- Für den Eintritt beim Babschwimmen erhalten Sie am ersten Kurstag an der Hallenbadkasse ein Armband, das zu jedem Termin von der Begleitperson getragen werden muss.

Kinder- und Jugendkurse, bitte mitbringen:
- geeignete Badebekleidung
- Handtuch und Duschgel

Schwimmvorbereitungskurse und Kinderschwimmkurse:
- Treffpunkt: vor dem Kurs / nach dem Kurs im Hallenbadeingang
- Die Schwimmkurse für Kinder finden ohne Anwesenheit von Erwachsenen/Eltern statt.

Eintritt und Parkgebühren:
- Die Kursgebühr beinhaltet alle Eintritte ins Hallenbad. Sie haben bis zu zwei Stunden vor Beginn oder im Anschluss an ihren Kurstermin die Möglichkeit, das Bad als regulärer Schwimmgast zu nutzen, außer montags.
- Die Parkgebühr wird unter Nachweis der Parkbelege an der Kasse im Hallenbad rückerstattet.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Oliver Born / Rüdiger Klöser
302010 € 10,00
Sa, 20.09.14 - 20.12.14
10:45 - 11:30 UhrHallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten
Kursgebühr für 1 Kurstag/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Oliver Born
302012 € 53,00
Sa, 20.09.14 - 20.12.14
10:45 - 11:30 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten
Kursgebühr für 6 Kurstage/45 Min.

Schwimmvorbereitung

Schwimmvorbereitung
für Kinder von 4-6 Jahren
Elke Stäbler
302014 € 80,00
Mo, 01.12.14 - Mi, 17.12.14
14:30 - 16:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Kleinkinder sammeln in diesem Kurs erste Erfahrungen mit dem Element Wasser. Gemeinsam werden spielerische Bewegungserfahrungen vermittelt und erste Atemtechniken erlernt, um die Voraussetzungen für einen späteren Schwimmkurs zu legen.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch

Schwimmkurse *für Kinder ab 6 Jahren*

Auf spielerische Art und Weise erlernen Kinder die Bewegungen des Brustschwimmens und des Tauchens. Die Atemtechnik wird ebenfalls vermittelt, so dass die Kinder nach dem Kurs Grundlagen des Brustschwimmens erlernt haben und sich frei im Wasser bewegen können.

Schwimmkurs A1
Elke Stäbler
302018 € 108,00
Mo, 22./29.09./6./13.10.14
Mi, 24.09./01./8./15.10.14, 14:30 - 16:00 Uhr,
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs B1
Wolfgang Poppitz
302019 € 108,00
Mi, 24.09./01./08./15./22.10.14, 16:00 - 17:30 Uhr
Fr, 26.09./10./17.10.14, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs C1
Rüdiger Klöser
302020 € 108,00
Di, 23./30.09./07./14.10.14, 16:00 - 17:30 Uhr
Do, 25.09./02./09./16.10.14, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs D1
Constanze Born
302021 € 108,00
Di, 23./30.09./07./14.10.14, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 25.09./02./09./16.10.14, 16:45 - 18:15 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E1
Rüdiger Klöser
302022 € 108,00
Mi, 24.09./01./08./15./22.10.14, 16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 26.09./10./17.10.14, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs A2
Elke Stäbler
302023 € 108,00
Mo, 03./10./17./24.11.14
Mi, 05./12./19./26.11.14, 14:30 - 16:00 Uhr,
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs B2
Wolfgang Poppitz
302024 € 108,00
Mi, 05./12./19./26.11.14, 16:00 - 17:30 Uhr
Fr, 07./14./21./28.11.14, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs C2
Rüdiger Klöser
302025 € 108,00
Di, 04./11./18./25.11.14, 16:00 - 17:30 Uhr
Do, 06./13./20./27.11.14, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs D2
Constanze Born
302026 € 108,00
Di, 04./11./18./25.11.14, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 06./13./20./27.11.14, 16:45 - 18:15 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E2
Rüdiger Klöser
302027 € 108,00
Mi, 05./12./19./26.11.14, 16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 07./14./21./28.11.14, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs A3
Elke Stäbler
302028 € 108,00
Mo, 19./26.01./02./09.02.15
Mi, 21./28.01./04./11.02.15, 14:30 - 16:00 Uhr,
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs B3
Wolfgang Poppitz
302029 € 108,00
Mi, 21./28.01./04./11.02.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Fr, 23./30.01./06./20.02.15, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs C3
Rüdiger Klöser
302030 € 108,00
Di, 20./27.01./03./10.02.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Do, 22./29.01./05./12.02.15, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs D3
Constanze Born
302031 € 108,00
Di, 20./27.01./03./10.02.15, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 22./29.01./05./12.02.15, 16:45 - 18:15 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E3
Rüdiger Klöser
302032 € 108,00
Mi, 21./28.01./04./11.02.15, 16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 23./30.01./06./13.02.15, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Erwachsenen-Schwimmkurse

Sie erlernen Grundübungen und die Koordination des Brustschwimmens. Außerdem wird Ihnen das Tauchen, ins Wasser springen, sich im tiefen Wasser zu bewegen und Atemtechniken näher gebracht.

Erwachsenen-Schwimmkurs
Rüdiger Klöser
302040 € 116,00
Mi, 15.10.14/22.10.14/05.11.14/12.11.14/19.11.14, 20:00 - 21:30 Uhr
Do, 16.10.14/23.10.14/06.11.14/13.11.14, 21:00 - 22:00 Uhr
9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Erwachsenen-Schwimmkurs
Rüdiger Klöser
302041 € 116,00
Mi, 21.01.15/28.01.15/04.02.15/11.02.15/18.02.15, 20:00 - 21:30 Uhr
Do, 22.01.15/29.01.15/05.02.15/19.02.15, 21:00 - 22:00 Uhr
9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Technik-Schwimmkurs
Laura Tarapore
302042 € 81,00
Mo, 10.11.14 - 15.12.14
21:00 - 22:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
In diesem Schwimmkurs für Erwachsene sind alle willkommen, die ihre Technik und Ausdauer verbessern möchten. Voraussetzung ist eine solide Basistechnik der drei von vier olympischen Schwimmstilen: Kraul, Brust und Rücken. Diese drei Techniken werden wir durch spezifische Übungen verbessern, um einen ökonomischen, kraftsparenden Schwimmstil zu erreichen. Aufgrund der kleinen Gruppengröße kann individuell korrigiert, sowie auf Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden.
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Wochentagsrhythmus der Kinderschwimmkurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
A: 14:30-16:00 Uhr		A: 14:30-16:00 Uhr	C: 14:30-16:00 Uhr	
				B: 15:00-16:30 Uhr
	C: 16:00-17:30 Uhr	B: 16:00-17:30 Uhr		
				E: 16:30-18:00 Uhr
		E: 16:45-18:15 Uhr	D: 16:45-18:15 Uhr	
	D: 17:30-19:00 Uhr			

Alle Kinderschwimmkurse finden zweimal pro Woche statt. Aus der Tabelle können Sie die Schwimmkursangebote an den unterschiedlichen Wochentagen und Uhrzeiten ersehen. Jedes Angebot ist mit einem Buchstaben versehen. Gleiche Buchstaben in den Kursübersichten bedeuten gleiche Wochentage. Beginn und Ende der Kurse entnehmen Sie bitte der genauen Beschreibung, nachdem Sie die für Sie passende Zeitschiene dem Buchstaben zugeordnet haben.

Aqua-Fitness

In diesen Kursen erfahren Sie ein aktives und schonendes Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst und Ihre psychische und physische Leistungsfähigkeit verbessert. Die Kurse werden in brusttiefem Wasser durchgeführt und sind somit auch für Nichtschwimmer und im Wasser unsichere Personen geeignet. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt.

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302102 € 118,00
Mi, 17.09.14 - 10.12.14
12:00 - 12:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302104 € 118,00
Mi, 17.09.14 - 10.12.14
13:00 - 13:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302106 € 118,00
Mi, 17.09.14 - 10.12.14
18:15 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302108 € 118,00
Mi, 17.09.14 - 10.12.14
19:15 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302109 € 99,00
Fr, 19.09.14 - 12.12.14
10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302110 € 99,00
Fr, 19.09.14 - 12.12.14
11:00 - 11:45 Uhr, 10 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302111 € 118,00
Mo, 22.09.14 - 15.12.14
18:30 - 19:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302112 € 118,00
Mo, 22.09.14 - 15.12.14
19:30 - 20:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302113 € 118,00
Mo, 22.09.14 - 15.12.14
20:30 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302114 € 108,00
Di, 23.09.14 - 09.12.14
09:00 - 09:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302115 € 108,00
Di, 23.09.14 - 09.12.14
10:00 - 10:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Übersicht über die Aqua-Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00 - 16:00 Uhr		**Aqua-Fitness** 302114/302123 09:00-09:45 Uhr		**Aqua-Fitness für Frauen** 302139 07:15-8:00 Uhr	**Aqua-Balance** 302152/302153 09:15-10:00 Uhr
		Aqua-Fit mit Babybauch 302144/302145 09:00-09:45 Uhr	**Aqua-Fitness** 302102/302126 12:00-12:45 Uhr		**Aqua-Fitness** 302109/302132 10:00-10:45 Uhr
		Aqua-Fitness 302115/302124 10:00-10:45 Uhr	**Aqua-Fitness** 302104/302127 13:00-13:45 Uhr		**Aqua-Fitness** 302110/302133 11:00-11:45 Uhr
			Aqua-Fitness 60 plus 302140/302142 15:00-15:45 Uhr		
18:00 - 22:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 302111/302120 18:30-19:15 Uhr		**Aqua-Fitness** 302106/302128 18:15-19:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 302116/302130 18:15-19:00 Uhr	
	Aqua-Fitness 302112/302121 19:30-20:15 Uhr	**Aqua-Fitness** 302118/302125 19:45-20:30 Uhr	**Aqua-Fitness** 302108/302129 19:15-20:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 302117/302131 19:15-20:00 Uhr	
	Aqua-Fitness 302113/302122 20:30-21:15 Uhr	**Aqua-Fitness** 302119/302135 20:45-21:30 Uhr			
	Aqua-Jogging 302148/302149 21:15-22:00 Uhr				

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
302116 € 99,00
Do, 25.09.14 - 04.12.14
18:15 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
302117 € 99,00
Do, 25.09.14 - 04.12.14
19:15 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Barbara Schmittner
302118 € 99,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
19:45 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Team der VHS
302119 € 99,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
20:45 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302120 € 99,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
18:30 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302121 € 99,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
19:30 - 20:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302122 € 99,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
20:30 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302123 € 99,00
Di, 13.01.15 - 24.03.15
09:00 - 09:45 Uhr, 10 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302124 € 99,00
Di, 13.01.15 - 24.03.15
10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Barbara Schmittner
302125 € 99,00
Di, 13.01.15 - 24.03.15
19:45 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302126 € 118,00
Mi, 14.01.15 - 22.04.15
12:00 - 12:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302127 € 118,00
Mi, 14.01.15 - 22.04.15
13:00 - 13:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302128 € 118,00
Mi, 14.01.15 - 22.04.15
18:15 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302129 € 118,00
Mi, 14.01.15 - 22.04.15
19:15 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
302130 € 99,00
Do, 15.01.15 - 26.03.15
18:15 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
302131 € 99,00
Do, 15.01.15 - 26.03.15
19:15 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302132 € 99,00
Fr, 16.01.15 - 27.03.15
10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302133 € 99,00
Fr, 16.01.15 - 27.03.15
11:00 - 11:45 Uhr, 10 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Team der VHS
302135 € 81,00
Di, 27.01.15 - 24.03.15
20:45 - 21:30 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness für Frauen
fit am frühen Morgen
Marion Schmidt
302139 € 65,00
Do, 06.11.14 - 11.12.14
07:15 - 08:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness 60plus
Barbara Lasch
302140 € 118,00
Mi, 24.09.14 - 17.12.14
15:00 - 15:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness 60plus
Barbara Lasch
302142 € 71,00
Mi, 04.02.15 - 18.03.15
15:00 - 15:45 Uhr, 7 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fit mit Babybauch

Frauen in der Schwangerschaft bekommen in diesem Kurs eine gelenkschonende und sanfte Möglichkeit auch in der Schwangerschaft sportlich aktiv zu bleiben. Die Bewegung im Wasser wirkt bei zunehmendem Gewicht besonders entlastend und typische Schwangerschaftserscheinungen wie z.B. Rückenbeschwerden werden gelindert. Das Ungeborene reagiert positiv auf die schaukelnden Bewegungen im Wasser und zudem werden störende Geräusche abgeschirmt.
Dieser Kurs ist eine optimale Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs. Der Kurs ist für Nicht-Schwimmerinnen geeignet.
Sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem/r Frauenarzt/ärztin, um sicher zu gehen, dass keine Gegenanzeigen vorliegen.

Aqua-Fit mit Babybauch
für Schwangere ab der 16 SSW.
Tanja Scheuer
302144 € 65,00
Di, 07.10.14 - 18.11.14
09:00 - 09:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fit mit Babybauch
für Schwangere ab der 16 SSW.
Tanja Scheuer
302145 € 65,00
Di, 02.12.14 - 27.01.15
09:00 - 09:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging entlastet die Gelenke, reduziert Stress und baut die Muskulatur auf. Die gesamte Bauch-Beine-Po-Muskulatur wird trainiert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert.

Aqua-Jogging
Barbara Schmittner
302148 € 99,00
Mo, 06.10.14 - 15.12.14
21:15 - 22:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Jogging
Barbara Schmittner
302149 € 81,00
Mo, 19.01.15 - 16.03.15
21:15 - 22:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Balance

Auf sanfte Weise wird die Skelettmuskulatur gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Das ganzheitliche Bewegungstraining im Wasser ist besonders gelenkschonend. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

Aqua-Balance
Barbara Schmittner
302152 € 99,00
Fr, 26.09.14 - 12.12.14
09:15 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Balance
Barbara Schmittner
302153 € 99,00
Fr, 16.01.15 - 27.03.15
09:15 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Fitness

Step & more

Mehr als ein stures „Auf und ab“ auf einem kleinen Treppchen. Im ersten Teil des Abends wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskelkraft und Ausdauer verbessert, im zweiten Teil folgt Funktionsgymnastik für Bauch und Oberkörper.

Step & more
Kurs läuft auch während der Ferien
Gerda Bohnert
302202 € 70,00
Mo, 22.09.14 - 15.12.14
18:30 - 19:30 Uhr, 14 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Step & more
Gerda Bohnert
302204 € 36,00
Mo, 19.01.15 - 16.03.15
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Step Plus
Step-Grundkenntnisse erforderlich
Olga Lingor
302208 € 105,00
Mo, 15.09.14 - 23.02.15
18:30 - 19:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Step-Aerobic ist eine Wohltat für das Herz-Kreislauf-System und stärkt Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden. Abgerundet wird das Programm mit Kräftigungsübungen. Allgemeine Ausdauer und körperliche Kraft und Koordination in den Bewegungsabläufen werden gesteigert.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Dance-Aerobic
Nina Isen
302212 € 65,00
Mo, 22.09.14 - 26.01.15
17:20 - 18:20 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Aus einfachen Aerobic-Schritten entsteht eine komplette Dance-Choreografie. Im Vordergrund stehen dabei natürlich Spaß und Freude an der Bewegung. Abgerundet wird das Ganze mit fetziger und abwechslungsreicher Musik, die den Alltagsstress in den Hintergrund rücken lässt.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesstraining. Das ZUMBA®-Programm verbindet Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining und verbessert somit die Ausdauer, formt und strafft die Figur.
Die Tanzbewegungen und -schritte sind leicht zu erlernen. Der ZUMBA®-Kurs ist für Jedermann/-frau geeignet, da keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Zumba® - Fitness

für Jugendliche ab 13 Jahren
Kurs läuft auch während der Ferien
Liliana González de Münzer
302214 € 26,00
Fr, 24.10.14 - 12.12.14
16:00 - 16:50 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness

für Jugendliche ab 13 Jahren
Liliana González de Münzer
302215 € 21,00
Fr, 23.01.15 - 06.03.15
16:00 - 16:50 Uhr, 6 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®
für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302220 € 45,00
Do, 25.09.14 - 11.12.14
17:30 - 18:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Zumba® - Fitness
Sorana-Maria Crisan
302221 € 38,00
Mi, 01.10.14 - 10.12.14
19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Zumba® - Fitness
Sorana-Maria Crisan
302222 € 38,00
Mi, 01.10.14 - 10.12.14
20:00 - 20:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Übersicht über die Zumba® Kurse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 11:00	Zumba® mit Bodystyling 302243/302245 09:30-11:00 Uhr				
16:00 - 21:00	Zumba® - Fitness 302228/302232 17:40-18:30 Uhr			Zumba® für EinsteigerInnen 302220/302231/302241 17:30-18:20	Zumba® für Jugendliche 302214/302215 16:00-16:50 Uhr
	Zumba® - Fitness 302217/302233 18:30-19:20 Uhr	Zumba® - Fitness 302218/302235 18:20-19:10 Uhr		Zumba® für EinsteigerInnen 302225/302242 18:30-19:20 Uhr	Zumba® mit Bodystyling 302244/302246 18:00-19:30 Uhr
	Zumba® - Fitness 302230/302234 18:40-19:30 Uhr	Zumba® - Fitness 302219/302238 19:20-20:10 Uhr			

Zumba®
für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Liliana González de Münzer
302225 € 42,00
Do, 02.10.14 - 18.12.14
18:30 - 19:20 Uhr, 11 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®
für EinsteigerInnen
Liliana González de Münzer
302242 € 32,00
Do, 22.01.15 - 19.03.15
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Neuried

Zumba® - Fitness
Sina Lehmann
302227 € 53,00
Di, 07.10.14 - 20.01.15
19:30 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Zumba® - Fitness
Sorana-Maria Crisan
302240 € 38,00
Mi, 14.01.15 - 25.03.15
20:00 - 20:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Zumba® - Fitness
Sorana-Maria Crisan
302239 € 38,00
Mi, 14.01.15 - 25.03.15
19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Julia Schuh
302228 € 38,00
Mo, 13.10.14 - 15.12.14
17:40 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Julia Schuh
302230 € 38,00
Mo, 13.10.14 - 15.12.14
18:40 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®
für EinsteigerInnen
Liliana González de Münzer
302231 € 38,00
Do, 06.11.14 - 22.01.15
17:30 - 18:20 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Julia Schuh
302232 € 38,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
17:40 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Katia Canha
302233 € 38,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
18:30 - 19:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Julia Schuh
302234 € 38,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
18:40 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302235 € 45,00
Di, 13.01.15 - 31.03.15
18:20 - 19:10 Uhr, 12 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302238 € 45,00
Di, 13.01.15 - 31.03.15
19:20 - 20:10 Uhr, 12 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®
für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302241 € 45,00
Do, 15.01.15 - 02.04.15
17:30 - 18:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Katia Canha
302217 € 45,00
Mo, 22.09.14 - 08.12.14
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302218 € 45,00
Di, 16.09.14 - 09.12.14
18:20 - 19:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302219 € 45,00
Di, 16.09.14 - 09.12.14
19:20 - 20:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Übersicht der Bewegungskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:0 - 13:00	Fit & Fun am Morgen 302309 08:00-08:45 Uhr	Mit 60 fängt das Leben an 302710/302712 08:45-09:35 Uhr	Power und Spaß am Morgen 302311 09:00-10:20 Uhr	Bodystyling 302325/302326 08:30-09:50 Uhr	
		Bewegungstraining für Frauen über 60 302700 09:00-09:50 Uhr			
		Bewegungstraining für Frauen über 60 302702/302704 10:00-10:50 Uhr / 11:00-11:50 Uhr	Lauftreff - Flexikurs 302412 11:00-12:00 Uhr	Senioren "laufend" im Gespräch 302730 10:00-11:00 Uhr	
		Nordic Walking -Technikauffrischung 302402 10:15-11:30 Uhr	Bewegt in den Frühling 302304 12:15-12:45 Uhr		
	Dance-Aerobic 302212 17:20-18:20 Uhr				
17:00 - 22:00	Lauftreff - Flexikurs 302410 17:30-18:30 Uhr	Drums Alive® - mit Fitnesselementen 302250 17:10-18:30 Uhr			
	Mollig und mobil 302340/302341 18:00-18:50 Uhr / 19:00-19:50 Uhr		Power Workout 302312 18:00-19:20 Uhr	Fitnessgymnastik 302336/302337 18:30-19:20 Uhr	
	Outdoor-Fitness 302350 18:30-19:30 Uhr			PowerMove 302318 19:30-20:50 Uhr	Body-Fit 302322/302323 19:00-20:30 Uhr
	Step & more 302202/302204 18:30-19:30 Uhr	Body-Complete 302328/302331 19:50-21:20 Uhr	Body-Complete 302329/302332 19:40-21:10 Uhr	Body-Complete 302330/302333 19:30-21:00 Uhr	Beckenbodentraining mit Yoga 302602 19:10-20:40 Uhr
	Step Plus 302208 18:30-19:50 Uhr				Crossfire 302344/302345 19:40-20:40 Uhr
	Sanftes Workout 302305/302306 20:00-20:45 Uhr	Power & Fun 302320/302321 20:30-21:50 Uhr	Fit ohne Geräte 302308 20:20-21:30 Uhr		
	Sanftes Workout 302304/ 302306 20:00-20:45 Uhr	Power & Fun and Dance 302352 20:30-21:50 Uhr	Langhanteltraining 302384/ 302386 20:20-21:20 Uhr		

Zumba® mit Bodystylingelementen

Dies ist ein Fitnessprogramm, bei dem man reichlich Kalorien verbrennen kann. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wird im Aerobic-Stil getanzt. Hinzu kommen Kräftigungs- sowie Straffungsübungen für Bauch, Beine und Po. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Zumba®

mit Bodystylingelementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302243 € 75,00
Mo, 22.09.14 - 08.12.14
09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

mit Bodystylingelementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302244 € 70,00
Fr, 26.09.14 - 19.12.14
18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

mit Bodystylingelementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
302245 € 65,00
Mo, 12.01.15 - 30.03.15
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

mit Bodystylingelementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302246 € 65,00
Fr, 16.01.15 - 20.03.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Drums Alive® - mit Fitnesselementen

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Jutta Zimmermann
302250 € 60,00
Di, 30.09.14 - 09.12.14
17:10 - 18:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Drums Alive® ist seit Jahren ein neuer Trend in der Fitness Welt. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache und dynamische Bewegungen mit dem Trommelrhythmus. Drums Alive® steigert die physische und mentale Fitness, baut Stress ab und macht einfach Spaß. Getrommelt wird mit Drum-Sticks auf dem großen Gymnastikball, zu motivierender Musik. Hinzu kombiniert werden Kräftigungsübungen für den Rücken und für eine bewegliche Wirbelsäule. Effektive Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und Stretching machen aus dieser Trainingseinheit einen perfekten Ausgleich im Alltag.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Kinder und Jugendliche

Vielfältige attraktive Bewegungsangebote an modernen Großgeräten. Einsatz von Handgeräten und Materialien. Das Sammeln von Bewegungserfahrungen mit und in der Gruppe fördert eine gesunde körperliche und soziale Entwicklung unserer Kinder. Mit viel Spaß und Schwung werden koordinative Fähigkeiten genauso trainiert wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Für Mädchen und Jungen ab etwa 4 Jahren.

Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter

Sybille König
302300 € 49,00
Mo, 15.09.14 - 19.01.15
16:15 - 17:05 Uhr, 15 Termine
Sporthalle TuS Windschläg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter

Melanie Mayer
302301 € 49,00
Mi, 17.09.14 - 14.01.15
16:00 - 16:50 Uhr, 15 Termine
Sporthalle TuS Windschläg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Ich will doch nur spielen ...

Psychomotorische Spielgruppe
für Kinder mit und ohne körperliche Einschränkungen im Alter von 4-9 Jahren
Angelika Teufel
302302 € 39,00
Do, 16.10.14 - 11.12.14
16:20 - 17:10 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Jedes Kind eignet sich die Welt vor allem durch sein Spiel an. Durch die Psychomotorik kann das Kind seinem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Es bekommt die Möglichkeit, seine Eigentätigkeit zu fördern und kann in der Gruppe seine Handlungskompetenz und Kommunikationsfähigkeit erweitern. Im Vordergrund stehen erlebnisorientierte Bewegungsangebote. Das Kind lernt eine positive Beziehung zu seinem Körper und sich selbst aufzubauen. Dies fördert seine Beziehung zu anderen und es wird die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes unterstützt. Dies geschieht in einer entspannten, freundlichen und vertrauensvollen Atmosphäre.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Fit ohne Geräte

Training mit dem eigenen Körpergewicht
für Jugendliche ab 13 Jahren
Herbert Vörös
302303 € 26,00
Fr, 16.01.15 - 27.02.15
18:15 - 19:15 Uhr, 6 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum
Du möchtest deine Kraft und Kondition verbessern ohne Choreografie und ohne aufwendige Geräte zu benutzen? Dann trainiere mit dem einfachsten Fitnessgerät - deinem eigenen Körpergewicht! Die Übungen beanspruchen deine Muskelpartien, so dass dein ganzer Körper trainiert wird. Du lernst viele Übungen kennen, die du zu Hause effektiv anwenden kannst.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Hohberg

Fit mit Kind im Buggy

Tina Schneider
302307 € 42,00
Di, 23.09.14 - 02.12.14
10:30 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Hohberg NIS Hohberghalle Haupteingang
Das Baby liegt gemütlich im Buggy/Kinderwagen während die Mama ihr Herz-Kreislaufsystem trainiert, Muskulatur aufbaut und ihren Körper in Form bringt. Gemeinsam wird vorwiegend an der frischen Luft trainiert.
Bitte mitbringen: Getränk

Fit ohne Geräte

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Markus Schepp

302308 € 43,00
Mi, 08.10.14 - 03.12.14
20:20 - 21:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Sie möchten Ihre Kraft und Kondition verbessern ohne aufwendige Geräte zu benutzen? Dann trainieren Sie mit dem einfachsten Fitnessgerät - Ihrem eigenen Körpergewicht! Die Übungen beanspruchen viele Muskelpartien und ganze Bewegungsabläufe, dadurch werden nicht nur die einzelnen Muskeln gestärkt, sondern auch das Zusammenspiel und die Effizienz der einzelnen Körperregionen trainiert. Durch das Training kommt es seltener zu muskulären Dysbalancen als bei dem herkömmlichem Krafttraining. Sie lernen viele Übungen kennen, die Sie Zuhause effektiv anwenden können, um nach dem Winter gestärkt in den Fühling zu starten.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fit & Fun am Montagmorgen

Rolf Birk

302309 € 29,00
Mo, 13.10.14 - 08.12.14
08:00 - 08:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Starten Sie frisch und entspannt in die neue Woche. Vielfältige Impulse für die Stärkung Ihrer Rücken- und Bauchmuskulatur mit Kleingeräten, sowie Dehn- und Entspannungsübungen, warten auf Sie.
Am Ende fühlen Sie sich fit für den Alltag, in dem Sie die gelernten Übungen integrieren können. Dusch- und Umkleidemöglichkeit ist vorhanden.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Sanftes Workout - das Training für die Tiefenmuskulatur

Ein Gymnastikprogramm zur Stärkung der Tiefenmuskulatur. Kleine, sanfte Bewegungen modellieren Hüfte und Schenkel, Arme und Beine, festigen Po und Bauch.

Sanftes Workout - das Training für die Tiefenmuskulatur

Christine Waag

302305 € 40,00
Mo, 22.09.14 - 15.12.14
20:00 - 20:45 Uhr, 12 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Sanftes Workout - das Training für die Tiefenmuskulatur

Christine Waag

302306 € 29,00
Mo, 19.01.15 - 16.03.15
20:00 - 20:45 Uhr, 8 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Bewegt in den Frühling

Tanja Scheuer

302304 € 20,00
Mi, 05.11.14 - 17.12.14
12:15 - 12:45 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Nach jedem Sommer kommt der Herbst. Nutzen Sie die Zeit, auch wenn die Tage kürzer und dunkler werden. Sie treffen sich mit anderen Menschen, geben sich nicht der Antriebslosigkeit hin und atmen zusammen in schwierigen Momenten auf. Körperliche Betätigung hat fast immer gute Nebenwirkungen und ist ein Schlüssel, um gesund zu bleiben. Sie werden das Herz-Kreislauf-System aktivieren, Stabilitäts- und Kräftigungsübungen durchführen und gleichzeitig darauf achten, wie ein angenehmes Körpergefühl entsteht. Das Workout wird abwechslungsreich mit verschieden Kleingeräten gestaltet. Sie bekommen Ideen und Übungen für den Alltag mit an die Hand und jede Stunde wird mit einer einfachen Achtsamkeitsübung beendet.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch, dem Wetter entsprechende Kleidung

Body-Fit

Power und Spaß am Mittwochmorgen

Jutta Zimmermann

302311 € 113,00
Mi, 24.09.14 - 04.03.15
09:00 - 10:20 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

In dem Kurs wird intensiv Ausdauer und Kraft trainiert, die Fettverbrennung angeregt und die Kondition verbessert. Dazu gibt es einfache Choreografie mit abwechslungsreicher Musik. Auch werden Geräte wie Stepper und Hanteln eingesetzt. Bauch-Beine-Po und Stretching runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Übersicht der Kursangebote Tanz auf den Seiten 94 und 95.

Kurstitel	KursleiterIn		Beginn, Termine		
Jazzdance für Jugendliche	Team der VHS	209014	Fr, 10.10.14, 16:30-17:45 Uhr	8	VHS Kulturforum
Jazzdance für Jugendliche	Team der VHS	209016	Fr, 23.01.15, 16:30-17:45 Uhr	8	VHS Kulturforum
Hip Hop für Jugendliche	Nele Ernst	209020	Sa, 04.10.14, 10:15-11:45 Uhr	10	VHS Kulturforum
Workshop Flamencotanz für Jugendliche	Barbara Cramer	209032	Sa, 11.10.14, 11:30-13:45 Uhr	1	VHS Kulturforum
Gymnastik & Tanz	Gerda Bohnert	209106	Mo, 29.09.14, 09:00-10:00 Uhr	10	VHS Kulturforum
Gymnastik & Tanz	Gerda Bohnert	209108	Mo, 12.01.15, 09:00-10:00 Uhr	8	VHS Kulturforum
Flamencotanz Fortgeschrittene	Barbara Cramer	209112	Mo, 29.09.14, 19:40-20:55 Uhr	10	VHS Kulturforum
Flamencotanz Fortgeschrittene	Barbara Cramer	209116	Mo, 19.01.15, 19:40-20:55 Uhr	8	VHS Kulturforum
Flamencotanz AngängerInnen	Barbara Cramer	209114	Mo, 29.09.14, 21:00-22:00 Uhr	10	VHS Kulturforum
Flamencotanz AngängerInnen	Barbara Cramer	209118	Mo, 19.01.15, 21:00-22:00 Uhr	8	VHS Kulturforum
Workshop Tango argentino milonguero	Gaby Guthmann	209126	Sa, 10.01.15, 14:00-16:15 Uhr	1	VHS Kulturforum
Tango argentino milonguero	Gaby Guthmann	209128	Di, 03.02.15, 17:00-18:30 Uhr	10	VHS Kulturforum
Tango argentino milonguero	Gaby Guthmann	209130	Di, 03.02.15, 18:45-20:15 Uhr	10	VHS Kulturforum
New Dance & Modern Dance	Annika Heilmann	209130	Sa, 11.10.14, 10:00-11:15 Uhr	10	VHS Kulturforum
Salsa Cubana für Einsteiger	Hilmar Hess	209202	So, 23.11.14, 11:00-17:00 Uhr	1	VHS Kulturforum
Brasilianische Tänze	Katia Canha	209240	Mo, 06.10.14, 17:15-18:15 Uhr	10	VHS Kulturforum

Power Workout
Susanne Bächle
302312 € 113,00
Mi, 17.09.14 - 25.02.15
18:00 - 19:20 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Mal richtig Dampf ablassen zu fetziger Musik. Verbesserung der Ausdauer und Koordination stehen im Vordergrund. Mit Einsatz von Hanteln, Tubes, Langhanteln und anderen Trainingsgeräten wird die gesamte Muskulatur des Körpers gekräftigt. LERNE DEINE GRENZEN KENNEN!
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

PowerMove
Nicole Spinner
302318 € 100,00
Do, 18.09.14 - 05.02.15
19:30 - 20:50 Uhr, 18 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Der Kurs bietet abwechslungsreiche und anspruchsvolle Aerobic-Choreografien mit anschließendem Workout zur Muskelkräftigung und stellt damit einen perfekten Ausgleich zum Alltagsstress dar.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Power & Fun
Ein Kurs für alle, die Spaß an der Bewegung haben und dabei Kondition und Muskeln aufbauen, sowie Fett abbauen wollen. Es erwartet Sie ein buntes, abwechslungsreiches Programm mit Schritten aus dem Aerobic-Bereich, Rückenschulung und Kondition-Kraft-Ausdauer Übungen. Eine Entspannung zum Schluss rundet die Fitnesseinheit ab.

Power & Fun
Anita Spitzmüller
302320 € 68,00
Di, 23.09.14 - 16.12.14
20:30 - 21:50 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Power & Fun
Anita Spitzmüller
302321 € 57,00
Di, 13.01.15 - 24.03.15
20:30 - 21:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Fit
Ein Kurs für alle, die Fitness in der Gruppe mögen. Es werden die unterschiedlichsten Übungen für die großen sowie kleinen Muskelgruppen detailliert erklärt und trainiert, z.B. Po und Bauch, Oberarme und Beine. Zusätzlich nehmen wir bestimmte Hilfsmittel wie Tube, Stepper, Hanteln mit hinzu. Zum Schluss beenden wir die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Body-Fit
Ganzkörper-Kräftigungsübungen
Kurs läuft auch während der Ferien
Elena Bretthauer
302322 € 64,00
Fr, 10.10.14 - 19.12.14
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Fit
Ganzkörper-Kräftigungsübungen
Elena Bretthauer
302323 € 52,00
Fr, 23.01.15 - 20.03.15
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Bodystyling
Lust auf 80 Minuten Power und Fun? Dieser Kurs ist besonders geeignet für alle, die ohne aufwändige Choreografie intensiv Ausdauer, Bauch-Beine-Po sowie Rückenmuskulatur trainieren möchten. Begleitet mit flotter und abwechslungsreicher Musik wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, Fettverbrennung angeregt und die Kondition um einiges verbessert.

Bodystyling
Marion Lang
302325 € 57,00
Do, 02.10.14 - 11.12.14
08:30 - 09:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Bodystyling
Marion Lang
302326 € 45,00
Do, 29.01.15 - 26.03.15
08:30 - 09:50 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Es erwartet Sie ein individuelles und abwechslungsreiches Präventions-Programm mit gezielten Übungen mit Bändern, Hanteln, Beinmanschetten sowie Stepper. Die TeilnehmerInnen erlernen eine leichte Aerobic-Choreografie für das übliche „Warm Up“ bzw. „Herzkreislauftraining“, danach geht es weiter zum gezielten Ganzkörperprogramm mit verschiedenen Muskelstraffungsübungen sowie zum späteren „Cool Down“ mit Dehn- und Stretchübungen. Der Kurs bietet den TeilnehmerInnen ein abwechslungsreiches Programm ohne Langeweile.

Body-Complete
Katarina Busam
302328 € 76,00
Di, 16.09.14 - 09.12.14
19:50 - 21:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Katarina Busam
302329 € 76,00
Mi, 17.09.14 - 10.12.14
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302330 € 76,00
Do, 18.09.14 - 04.12.14
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Katarina Busam
302331 € 76,00
Di, 13.01.15 - 21.04.15
19:50 - 21:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Katarina Busam
302332 € 76,00
Mi, 14.01.15 - 22.04.15
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302333 € 76,00
Do, 15.01.15 - 02.04.15
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fitnessgymnastik

Mit moderner Musik wollen wir Körper und Organismus wieder richtig in Schwung bringen. Die Ausdauer soll verbessert, Beweglichkeit wieder hergestellt und auch Entspannung geübt werden.

Fitnessgymnastik
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302336 € 45,00
Do, 25.09.14 - 11.12.14
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fitnessgymnastik
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302337 € 45,00
Do, 15.01.15 - 02.04.15
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Mollig und mobil

Je nach Leistungsfähigkeit und Trainingszustand, ohne Altersgrenze oder Leistungsdruck, werden im Sinne eines einheitlichen Konzepts die Fitness und das körperliche Wohlbefinden wiederhergestellt, erhalten und verbessert. An ein 20-30-minütiges Herz-Kreislauf-Training mit koordinativen Elementen, schließt das Muskelaufbau- und Beweglichkeitstraining für die Rumpfmuskulatur, d.h. Schultergürtel, Bauch-Beine-Po, inklusive Beckenbodengymnastik, an. Die Stunde klingt aus mit einem Dehn- und Entspannungsprogramm, wobei spezielle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen und oft zu krankhaften Veränderungen am Bewegungsapparat führen, intensiv bearbeitet und gedehnt werden. Nicht zu vergessen ist der psychische Aspekt des Sich-Wohlfühlens in einer Gruppe Gleichgesinnter, die sich regelmäßig austauschen.

Mollig und mobil
Jutta Schmid
302340 € 60,00
Mo, 15.09.14 - 09.02.15
18:00 - 18:50 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Mollig und mobil
Jutta Schmid
302341 € 60,00
Mo, 15.09.14 - 09.02.15
19:00 - 19:50 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Crossfire Training

Crossfire Training ist ein funktionales Kraft- und Ausdauertraining aus Amerika. Das Konzept besteht aus einem hocheffizienten Mix aus Krafttraining, gymnastischen Elementen und Intervalltraining. Die Einheiten dieses intensiven Trainings variieren ständig, der Kurs bleibt dadurch abwechslungsreich und schnelle Erfolge motivieren bei den herausfordernden Übungen.

Crossfire Training
für TeilnehmerInnen mit guter Grundlagenfitness
Herbert Vörös
302344 € 45,00
Fr, 26.09.14 - 19.12.14
19:40 - 20:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Crossfire Training
für TeilnehmerInnen mit guter Grundlagenfitness
Herbert Vörös
302345 € 45,00
Fr, 16.01.15 - 27.03.15
19:40 - 20:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Outdoor - Fitness - das Powerprogramm
Kurs läuft auch während den Ferien
Katharina Braune
302350 € 45,00
Mo, 22.09.14 - 24.11.14
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Foyer
Nach Art militärischer Ausbildung und nach neuen Erkenntnissen der Sportmedizin wurde dieses Fitnessprogramm zu einem herausfordernden Programm zusammengestellt. Neben Ausdauer, Kraft und Koordination wird der Muskelaufbau mit vielfältigen Übungen alleine oder im Team im Outdoorbereich trainiert. Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien statt, mitunter auch in anspruchsvollem Gelände. Es kommt nicht darauf an, wie fit man ist, sondern ob man bereit ist, sich motivieren zu lassen und an seine Grenzen zu gehen. Erleben Sie Leistungssteigerung, Spaß und Teamgeist in der Gruppe.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Nordic Walking

Hohberg

Nordic Walking
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Spitzmüller
302400 € 38,00
Di, 16.09.14 - 14.10.14
09:00 - 10:00 Uhr, 5 Termine
Niederschopfheim, Schützenhaus
Nordic-Walking ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training für alle Altersgruppen, ist gelenkschonend und aktiviert die gesamte Muskulatur in moderater Art und Weise. Ein hervorragendes Training für alle, die sich gerne an der frischen Luft bewegen.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Nordic-Walking-Stöcke, Laufschuhe, Getränk

Nordic Walking
Technikauffrischung
Silke Sommer
302402 € 20,00
Di, 14.10.14 - 21.10.14
10:15 - 11:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Foyer
Nordic Walking ist ein Ganzkörperprogramm an der frischen Luft, ein tolles Herz-Kreislauf-Training das Spaß macht und den Körper stärkt. Ein idealer Kurs, um die Technik aufzufrischen. Fortgeschrittene, die ihre Technik weiter ausbauen möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen.
Leihgebühr für Stöcke: 5,00 €
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Lauftreff für EinsteigerInnen

Dieser Kurs richtet sich an Jedermann/-frau, die gerne in einer Gruppe mit kompetenter Betreuung etwas für ihre Fitness tun will. In kleinen Schritten wird auf 30 Minuten joggen ohne Pause hingearbeitet. Dabei stehen Spaß und Freude, Teamgeist und Motivation in der Gruppe im Vordergrund.

Lauftreff für EinsteigerInnen
für SchichtarbeiterInnen
Markus Schepp
302410 € 50,00
Mo, 29.09.14 - 08.12.14
17:30 - 18:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Foyer
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Lauftreff für EinsteigerInnen
für SchichtarbeiterInnen
Markus Schepp
302412 € 50,00
Mi, 01.10.14 - 10.12.14
11:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Foyer
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Pilates

Ein intensives Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates für eine optimale Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und eine tolle Figur. Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven aber gleichzeitig erholsamen Training. Entspannung und Körperwahrnehmung wirken Alltagsstress entgegen.
„Nach 10 Stunden fühlen Sie einen Unterschied,
nach 20 Stunden sehen Sie einen Unterschied,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper."
(Joseph Pilates)

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302500 € 58,00
Di, 23.09.14 - 16.12.14
17:30 - 18:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Christine Waag
302501 € 46,00
Fr, 26.09.14 - 05.12.14
16:30 - 17:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Christine Waag
302502 € 46,00
Fr, 26.09.14 - 05.12.14
17:45 - 18:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Christine Waag
302504 € 41,00
Fr, 09.01.15 - 27.02.15
16:30 - 17:30 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Ich beweg mich - Pilates
für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302503 € 58,00
Di, 07.10.14 - 16.12.14
20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Christine Waag
302505 € 41,00
Fr, 09.01.15 - 27.02.15
17:45 - 18:45 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Team der VHS
302506 € 39,00
Di, 13.01.15 - 10.03.15
17:30 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Fit und entspannt mit Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Ines Adler
302507 € 63,00
Do, 18.09.14 - 18.12.14
18:20 - 19:10 Uhr, 13 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302508 € 109,00
Fr, 19.09.14 - 27.02.15
09:00 - 10:00 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302509 € 109,00
Fr, 19.09.14 - 27.02.15
10:00 - 11:00 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Hohberg

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302510 € 50,00
Di, 23.09.14 - 02.12.14
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Niederschopfheim, Grundschule a. d. Hohberghalle
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
302511 € 58,00
Di, 23.09.14 - 16.12.14
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Hohberg

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302512 € 50,00
Di, 23.09.14 - 02.12.14
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Niederschopfheim, Grundschule a. d. Hohberghalle
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Neuried

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Barbara Leicht-Schnabel
302513 € 83,00
Mi, 24.09.14 - 17.12.14
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302514 € 58,00
Fr, 26.09.14 - 12.12.14
11:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Team der VHS
302515 € 39,00
Di, 13.01.15 - 10.03.15
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Fit und entspannt mit Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Ines Adler
302516 € 48,00
Do, 15.01.15 - 26.03.15
18:20 - 19:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302517 € 46,00
Fr, 16.01.15 - 13.03.15
11:00 - 12:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training After-Work
für Fortgeschrittene
Tanja Ehret
302520 € 113,00
Mi, 24.09.14 - 04.03.15
18:30 - 19:30 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Ganzkörperfitness mit Pilates
Barbara Faust
302522 € 67,00
Fr, 19.09.14 - 23.01.15
10:00 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Eine gute Haltung und eine Ganzkörper-Spannung, die ermöglicht den Beruf und den Alltag zu bewältigen, ist für unseren Körper unerlässlich. Mit Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, auch mit Pilatesübungen, soll dies bei abwechslungsreicher Musik erreicht werden.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Fit im Alltag mit Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Tanja Ehret
302532 € 58,00
Di, 30.09.14 - 25.11.14
09:30 - 11:00 Uhr, 8 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Saal - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Beide Bewegungssysteme werden im Atemfluß praktiziert, sie stehen für Ruhe und Präzision. Sie trainieren Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung ohne Leistungsdruck und Überforderung. Entspannungs- und Atemübungen spenden neue Kraft und Energie für den Alltag.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Handtuch, Getränk

Yoga & Pilates

Yoga & Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Streching kombiniert - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302528 € 100,00
Do, 25.09.14 - 22.01.15
18:00 - 19:20 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch, Getränk

Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Natalja Seel
302529 € 77,00
Mo, 29.09.14 - 15.12.14
19:35 - 21:05 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch, Getränk

Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Natalja Seel
302530 € 70,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
19:35 - 21:05 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch, Getränk

RÜCKEN, WIRBELSÄULE, BECKENBODEN

Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais

Sybille König
302602 € 126,00
Fr, 10.10.14 - 27.02.15
19:10 - 20:40 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Der Beckenboden als zentrale Muskelstruktur steht im Zusammenhang mit lebenswichtigen Organen, der Haltung und Rückenstabilität sowie der Atmung.
Die Übungen eignen sich für Frauen unterschiedlichen Alters und wirken sich in jeder Hinsicht positiv aus: nach einer Schwangerschaft, während und nach der Menopause, bei Rückenschmerzen, bei Harninkontinenz oder einfach, um sich bis ins hohe Alter als Frau fit und leistungsfähig zu halten.
Im Kurs ergänzen sich Yoga und Feldenkrais gegenseitig und binden den Beckenboden in das Bewegungssystem des restlichen Körpers ein. Neben den gesundheitlichen Aspekten straffen und trainieren gerade Yogaübungen die Bauch-Beine- und Po-Muskulatur.
Die Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen sind leicht durchzuführen und von jeder Teilnehmerin gut zu bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

i fortlaufende Kurse

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind jeweils zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie nicht nur Ihre Wirbelsäule wieder mit Leichtigkeit zu bewegen, sondern verfeinern Sie auch Ihre Körperwahrnehmungen.
Dieses Bewegungsprogramm für Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur zeigt Ihnen einen Weg, mit dem automatisierte Bewegungsmuster verändert werden, um natürliche Bewegungsabläufe wieder herzustellen. Der Schwerpunkt liegt auf der sanften Bewegung, der Körperwahrnehmung und Bewusstheit durch Bewegung. Dehn- und Atemübungen kommen dabei nicht zu kurz. Am Schluss werden Sie über ein kleines Übungsrepertoire verfügen, das sich gezielt fast überall einsetzen lässt. Nehmen Sie sich Zeit, etwas für sich zu tun - es ist nie zu spät.

Wirbelsäulengymnastik

fortlaufender Kurs
Anita Spitzmüller
302604 € 46,00
Di, 23.09.14 - 16.12.14
19:30 - 20:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik

fortlaufender Kurs
Anita Spitzmüller
302606 € 40,00
Di, 13.01.15 - 24.03.15
19:30 - 20:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik

Barbara Lasch
302608 € 46,00
Di, 23.09.14 - 16.12.14
10:15 - 11:05 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik

Helmut Nöst
302610 € 95,00
Mo, 06.10.14 - 23.03.15
19:45 - 20:45 Uhr, 20 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik

Helmut Nöst
302611 € 95,00
Di, 07.10.14 - 24.03.15
18:45 - 19:45 Uhr, 20 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik

Barbara Lasch
302612 € 31,00
Di, 27.01.15 - 24.03.15
10:15 - 11:05 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

„Die Hotel- und Gaststättenqualifizierung bietet einen idealen Start für eine erfolgreiche Karriere in der Hotellerie und Gastronomie."

Teilnehmende der Hotel- und Gaststättenqualifizierung

Mit verschiedenen Lehrgängen wie der Hotel- und Gaststättenqualifizierung reagiert die VHS auf den aktuellen Bedarf des Arbeitsmarkts.

Rückenschule

Erleben Sie ein ganzheitliches Rückenprogramm, bei dem Sie spielerisch die rumpfstabilisierenden Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur kräftigen und dehnen, sowie die Mobilität der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessern. Angesprochen sind alle Gesundheitsbewussten, die in einer Gruppe ihrem Rücken Gutes tun wollen, um Fehlhaltungen und Überbelastungen vorzubeugen oder um bereits bestehende Rückenprobleme zu lindern. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Übungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Den Rücken neu entdecken

Kurs läuft auch während der Ferien
Marion Schmidt
302614 € 59,00
Mo, 06.10.14 - 15.12.14
19:30 - 20:30 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Den Rücken neu entdecken

Marion Schmidt
302615 € 46,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke

Für Ihren Rücken und Ihre Gelenke erfahren Sie ein ganzheitliches Programm für Ihren Körper. Sie erforschen die Funktionen und Beweglichkeiten von Wirbelsäule und Gelenken und Sie lernen Ihre Muskeln gezielt zu kräftigen und zu dehnen.
Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist für Menschen gedacht, die eine ruhige und gefühlsbetonte Gymnastik suchen und Freude an Körperwahrnehmung haben.

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke

Barbara Schmittner
302618 € 56,00
Mi, 17.09.14 - 10.12.14
09:00 - 10:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Neuried

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke

Barbara Schmittner
302619 € 46,00
Mo, 22.09.14 - 01.12.14
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke

Barbara Schmittner
302620 € 46,00
Mi, 14.01.15 - 25.03.15
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Kraft- und Beweglichkeitstraining für einen gesunden Rücken

Silke Sommer
302622 € 110,00
Di, 16.09.14 - 10.02.15
08:15 - 09:45 Uhr, 18 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Ein Ganzkörperworkout - einfach, aber intensiv.
Ein energiegeladenes Programm nicht nur für einen guten Start in den Tag, sondern auch für einen gesunden Rücken. Die Kombination aus verschiedenen Übungen, die den Rumpf stabilisieren und gleichzeitig den kompletten Körper modelieren, bieten einen guten Mix aus Anstrengung und Spaß.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rückenschule

Barbara Faust
302624 € 59,00
Fr, 19.09.14 - 23.01.15
09:00 - 09:50 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Um dauerhaft Schmerzen vorzubeugen, brauchen wir eine gute Haltung und Bewegung. Die wollen wir zusammen trainieren und mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Ganzkörperstabilisation, Dehnung und Entspannung dafür sorgen, dass wir uns körperlich wohler fühlen. Die kleinsten Nerven- und Muskelverbände werden wir zusätzlich im instabilen Bereich trainieren. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Starker Rücken - gesunder Rücken

Rückentraining mit Sportgeräten
Rolf Birk
302626 € 32,00
Mi, 08.10.14 - 19.11.14
17:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
Schillergymnasium, Kraftraum
Die Zielgruppe für diesen Kurs sind Menschen mit Rückenschmerzen und Verspannungen an Nacken und Schultern. Nach einer Aufwärmgymnastik werden wir im Kraftraum an den verschiedenen Sportgeräten und Hanteln unseren Rücken und den gesamten Körper kräftigen.
Auf individuelle Probleme und Wünsche der TeilnehmerInnen wird gerne eingegangen.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit

Diese Kurse beinhalten ein Warm-up, klassische Rückenschule, Kräftigungen für Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Stretching. Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und erhöhen Sie Ihre Fitness.

Rücken - Fit

Olga Lingor
302630 € 72,00
Mo, 15.09.14 - 23.02.15
20:00 - 20:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit

Susanne Bächle
302632 € 70,00
Mi, 17.09.14 - 25.02.15
19:30 - 20:15 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit

Ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung der Rücken-, aber auch der Bauch- und Pomuskulatur. Unter unserer Ganzkörperspannung wird es sehr intensiv! Auch bei Wirbelsäulenschäden geeignet.

Rücken - Fit

Mareike Vogt
302634 € 46,00
Do, 18.09.14 - 27.11.14
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit

Mareike Vogt
302636 € 46,00
Do, 11.12.14 - 05.03.15
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit im Alltag

Negativer Stress und Anspannung sind in unserer modernen Gesellschaft die wichtigsten krank machenden Faktoren. Sie sind auch verantwortlich für die Rückenschmerzen, unter denen jeder Zweite der Bevölkerung immer wieder leidet.
Gehören Sie zu dieser Gruppe oder möchten Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen? Dann ist ein Training, das der Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit dient, genau das Richtige. Ein Rückenfit-Training will - auch im Sinne von Körpererfahrung - Gefühl und Bewusstsein für den eigenen Körper vermitteln bzw. vertiefen. Durch Mobilisation und Stabilisierung von Gelenken, durch Dehnen und Kräftigung von Muskulatur, sowie physische und psychische Entspannung werden Voraussetzungen für eine physiologische Körperhaltung geschaffen.

Rücken - Fit im Alltag

Ines Adler
302638 € 50,00
Do, 18.09.14 - 18.12.14
17:20 - 18:10 Uhr, 13 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit im Alltag

Ines Adler
302640 € 40,00
Do, 15.01.15 - 26.03.15
17:20 - 18:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

i fortlaufende Kurse

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind jeweils zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe

Ziel einer jeden Stunde ist es, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten. Herz-Kreislauftraining, Osteoporose-Prophylaxe und Funktionsgymnastik sind ebenso Inhalte des Kurses wie Körpererfahrung, Dehnungsübungen und Entspannung. Der Kurs ist besonders geeignet für Frauen, denen das Thema Gesundheit durch Bewegung wichtig ist.

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe

Kurs läuft auch während der Ferien
Birgitta Kipper
302700 € 112,00
Di, 23.09.14 - 30.06.15
09:00 - 09:50 Uhr, 32 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe

Kurs läuft auch während der Ferien
Birgitta Kipper
302702 € 112,00
Di, 23.09.14 - 30.06.15
10:00 - 10:50 Uhr, 32 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe

Kurs läuft auch während der Ferien
Birgitta Kipper
302704 € 112,00
Di, 23.09.14 - 30.06.15
11:00 - 11:50 Uhr, 32 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Mit 60 fängt das Leben an

Dieser Kurs richtet sich ganz speziell an Männer ab 60, die fit bleiben oder ihre Fitness wieder verbessern wollen. Nach einer Aufwärmgymnastik sollen durch gezielte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten und mit Hilfe unterschiedlicher Spielformen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Leichtes Aufwärmen, Kräftigen, Spiele und Entspannung bilden die Eckpfeiler jeder Trainingseinheit. Auf individuelle Probleme und Wünsche der Teilnehmer wird gerne eingegangen.

Mit 60 fängt das Leben an

Bewegungstraining für Männer über 60
Kurs läuft auch während der Ferien
Rolf Birk
302710 € 37,00
Di, 30.09.14 - 09.12.14
08:45 - 09:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Mit 60 fängt das Leben an

Bewegungstraining für Männer über 60
Rolf Birk
302712 € 31,00
Di, 13.01.15 - 10.03.15
08:45 - 09:35 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

SeniorInnen „laufend“ im Gespräch

Marion Lang
302730 € 35,00
Do, 29.01.15 - 26.03.15
10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Foyer
Dieses Kursangebot richtet sich gezielt an rüstige Frauen und Männer ab 60 mit Lust auf Bewegung an der frischen Luft und ungezwungener Unterhaltung. In der freien Natur wird auf sanfte Weise das Herz-Kreislauf System trainiert und lockere Gymnastikübungen sorgen für Muskelaufbau und Verbesserung der Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

HEILMETHODEN

Naturheilkunde

Schutterwald

Ich höre, aber verstehe nicht - Hörverarbeitungsübungen im Alltag

Ute Winkler
304100 € 16,00
Di, 11.11.14 - 18.11.14
19:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Damit wir nicht nur Hören, sondern unsere Umwelt auch verstehen können, müssen Ohren, Hörnerv und Gehirn gut zusammenarbeiten. Klappt das nicht, fällt es Betroffenen z.B. schwer, die Nachrichten im Radio zu verstehen, zu telefonieren oder sich in lauten Umgebungen zu unterhalten. Auch Schwierigkeiten beim Sprechen lernen oder Probleme in der Schule (ADS, Träumer, Legasthenie, Dyskalkulie) können ihre Ursache in Hörverarbeitungsstörungen haben.
Im Kurs lernen Sie verschiedene Ursachen, z.B. häufige Mittelohrentzündungen und angeborene Hörverarbeitungsstörungen bei Kindern und Tinnitus, Hörsturz sowie beginnende Altersschwerhörigkeit bei Erwachsenen kennen. Es werden verschiedene Therapiemöglichkeiten, Tipps und Tricks für den Alltag vorgestellt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit einen Hörtest zu machen.

Schutterwald

Ich habe es satt!

Psychosomatik: Magen, Darm und Seele
Simone Kottirsch
304105 € 13,00
Di, 02.12.14, 19:30 - 21:45 Uhr
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Jeder von uns weiß, wie es sich anfühlt, wenn uns etwas auf den Magen geschlagen hat. Druck im Äußeren, z.B. am Arbeitsplatz führt oft erstaunlich schnell zu Druck im Inneren (z.B. im Darm).
An diesem Abend werden die Zusammenhänge zwischen körperlichen und seelischen Vorgängen dargestellt. Es werden Behandlungsmöglichkeiten erörtert, die das Problem von mehreren Seiten angehen. Die TeilnehmerInnen werden in die Lage versetzt, ihre eventuell vorhandenen Symptome aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Schutterwald

Wenn Essen krank macht ...

Ute Winkler
304110 € 16,00
Di, 20.01.15 - 27.01.15
19:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Seit den letzten Jahren nimmt die Zahl der Menschen, welche durch Nahrungsmittel krank werden, rasant zu. Histaminose, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nahrungsmittelallergien, Gliadorphin- und Casomorphinstörungen schränken den Ernährungsplan von Betroffenen immer weiter ein. Dazu kommt, dass sie im Alltag nicht immer auf Verständnis stoßen.
Doch warum vertragen immer mehr Menschen unsere Nahrung nicht mehr? Können wir unsere Kinder davor schützen? Zu Hause können sich Betroffene arrangieren, doch was passiert im Urlaub oder auf Klassenfahrt?
Im Kurs gibt es praxiserprobte Tipps und Tricks, die Sie gut umsetzen können. Zusätzlich warten auf die TeilnehmerInnen viele interessante Hintergrundinformationen von laktosefreier Milch über glutenfreien Hafer bis zu Süßstoffen und Stevia.

Schutterwald

Hildegard von Bingen Ernährungs- und Heilkunde

Gabriele Mühl
304120 € 13,00
Di, 04.11.14, 18:30 - 20:45 Uhr
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Die Nonne Hildegard von Bingen hat uns vor 800 Jahren ein großartiges Werk hinterlassen, das um 1950 durch den Salzburger Arzt Dr. med. Hertzka weltweite Beachtung fand. Das oberste Gebot der Hildegardschen Ernährungs- und Heilkunde ist es, den Körper in seinen Entgiftungsfunktionen zu unterstützen und so die Selbstheilungskräfte anzuregen. Nach Hildegard entstehen Krankheiten, weil die Säfte im Körper durch Krankheitssäfte oder Ernährungsfehler in Disharmonie geraten sind. Allein durch Blutreinigung, Ernährungsumstellung und Unterstützung durch Heilkräuter konnten bei Tausenden beachtliche Erfolge erzielt werden (ohne wissenschaftliche Grundlage). Hildegard von Bingen - heute so aktuell wie vor 800 Jahren!

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Schutterwald

Hildegard von Bingen - Buffet

Hannelore Sälinger

304800 € 26,00

Sa, 11.10.14, 9:00 - 13:30 Uhr

Schutterwald Mörburgschule, Küche

Lebensmittel sind wirksame Heilmittel. Nicht nur im Ayurveda wird mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln geheilt, auch Hildegard von Bingen hat uns mit ihrer Ernährungslehre ein großartiges Werk hinterlassen, in welchem Sie uns die Heilkräfte der Lebensmittel genau beschrieb (ohne wissenschaftliche Grundlage).

Einen großen Stellenwert in der Hildegard-Küche nimmt der Dinkel ein. Die Umstellung auf Dinkel, Obst und Gemüse wird bei jeder Erkrankung empfohlen. Kastanien und Kichererbsen und als Gemüse Fenchel, Karotten, Pastinaken und Rote Beete sorgen für ganz neue Geschmackserlebnisse. Aber auch magere Fleischsorten und Fisch gehören mit auf den Speiseplan.

Dass eine gesunde Küche sehr gut schmecken kann und auch abwechslungsreich ist, das wollen wir Ihnen mit dem Hildegard-Buffet beweisen. Wir bereiten gemeinsam Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts zu und so ganz nebenbei werden Sie noch einiges über den Heilwert der Lebensmittel erfahren.

Freuen Sie sich auf ein kreatives Gemeinschaftserlebnis. Sie werden über die Geschmacksvielfalt staunen!

Schutterwald

In der Wurzel liegt die ganze Kraft

Kennen lernen und Weiterverarbeiten von Heilwurzeln

Ulrike Braunstein

304150 € 20,00

Mi, 12.11.14, 19:00 - 22:00 Uhr

Schutterwald Mörburgschule, Küche

Früher heilten sich die Menschen mit den wundersamen Kräften der Natur. Im späten Herbst finden wir diese Kräfte in den Wurzeln.

Wir wollen diese Wurzelheilpflanzen neu entdecken und ihre Heilkräfte kennen lernen. Aus der Beinwellwurzel rühren wir eine Salbe an, aus der Blutwurz stellen wir eine Tinktur her und mit der Meerrettichwurzel legen wir einen schleimlösenden Wickel auf.

Bitte mitbringen : 1 Schraubglas, 1-2 Salbendosen, 1 Frischhaltedose

Neuried

12 Schüsslersalze in der Hausapotheke

Gabriele Rother

304220 € 18,00

Mi, 12.11.14 - Mi, 19.11.14

20:00 - 21:30 Uhr, 2 Termine

Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord

Eine intakte Zellchemie ist notwendig und Voraussetzung, um mit dem ständigen sich Wandeln, den Umwelteinflüssen, dem sich Anpassen und Reagieren klar zu kommen. Schüsslersalze sind Zellfunktionsmittel für unseren Organismus! Sie erhalten eine intakte Zellchemie, indem die Zwischenzellsubstanz durch diese biochemischen Mittel versorgt wird. An diesen zwei Abenden lernen Sie zu erkennen, welches Salz Sie wann einsetzen können.

Hohberg

5-Elemente-Ernährung

im Einklang mit Leib und Seele

Ruth Raimann

304200 € 17,00

Do, 23.10.14, 19:30 - 22:00 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Neben Frische, Saisonalität und Qualität der Lebensmittel achtet die 5-Elemente-Ernährung auf die thermischen Eigenschaften und ihre Wirkung auf die Organfunktionen des Menschen. Es gibt in der Traditionellen Chinesischen Medizin allgemeingültige Richtlinien für eine das „Qi“ stärkende Nahrungszubereitung und zusätzlich kann auf individuelle Beschwerden mit der Ernährung eingegangen werden.

Lernen Sie, wie Sie Ihren Stoffwechsel durch das „Kochen im Kreis“ unterstützen können. Und das Gute daran: Diese einfachen Gerichte aus frischen Zutaten sind nicht nur bekömmlich, sie schmecken auch gut!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch

Ein neues Plus für Sie an Ihrer VHS

Die Volkshochschule Offenburg bietet Ihnen eine neue Möglichkeit von Vorteilen und Vergünstigungen:

Mit der neuen **VHS Card Plus**

+ sind alle Vorträge der VHS kostenfrei.
+ erhalten Sie 10% Ermäßigung auf alle Kurse mit einer Gebühr von bis zu 200 € (ausgenommen sind hierbei Lehrgänge, speziell ausgewiesene Kurse, Tagesfahrten und Studienreisen). Diese Ermäßigung ist begrenzt auf 20 € pro Kurs.
+ können Sie sich telefonisch abmelden
+ sind Sie zu einer exklusiven Veranstaltung Ihrer VHS eingeladen.
  Lassen Sie sich überraschen,
  eine Einladung folgt.

Die VHS Card Plus ist ein Jahr gültig (von September bis August des Folgejahres). Sie erhalten sie gegen eine Gebühr von 20 €.

Basen-Fasten

Haben auch Sie den Wunsch, sich wieder richtig wohl zu fühlen in Ihrem Körper, ein paar Kilo leichter zu sein, eine reinere Haut und ein strafferes Bindegewebe zu bekommen? Mit einer Entsäuerungskur können Sie das in wenigen Wochen schaffen. Entsäuerung macht fit, bringt den Stoffwechsel in Schwung, entlastet Ihren Körper und wirkt sich positiv auf Ihr seelisches Gleichgewicht aus. Das Basen-Fasten entlastet den Organismus gezielt und es werden die nötigen Vitamine und Mineralstoffe zugeführt.

- Wenn Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen
- Wenn es Ihnen leichter fällt, mit Unterstützung einer Gruppe zu fasten
- Wenn Sie bereit sind, sich auf eine andere Lebens- u. Ernährungsweise einzulassen.

Sie wollen Ihren Körper besser kennenlernen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Das Ziel besteht nicht darin, weniger zu essen, sondern sich gesünder zu ernähren und den Körper gezielt beim Entschlacken und Entsäuern zu unterstützen.

Schutterwald

Basen-Fasten

Gabriele Mühl

304210 € 37,00

Do, 18.09.,Mo, 22.09., Di, 23.09., Do, 25.09.14
17:00 - 18:30 Uhr, 4 Termine

Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt

Schutterwald

Basen-Fasten

Gabriele Mühl

304212 € 37,00

Do, 18.09.,Mo, 22.09., Di, 23.09., Do, 25.09.14
19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine

Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die Kursteilnehmer/innen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleiter eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

ERNÄHRUNG

Kochen für Kinder und Jugendliche

Hohberg

Kinderkochkurs

Wer will Kochprofi werden?
für Kinder von 8-12 Jahren
Annette Ehrhardt

307002 € 19,00

Sa, 17.01.15, 09:00 - 13:15 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Wer hat Lust gemeinsam mit Freunden Kochprofi zu werden? Nach sorgfältiger Vorbereitung und Anleitung habt ihr die Chance im Kochkurs die „Goldene Kochmütze“ zu erkochen. Natürlich wird eine Jury mit dabei sein.

Spaghetti & Zimt-Tiramisu - juchhu!!!

für Kinder von 7-12 Jahren
Gerlind Single

307004 € 27,00

Sa, 08.11.14, 10:00 - 15:15 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Kinder schnippeln, brutzeln und backen für ihr Leben gerne. In dem eintägigen Kochworkshop lernen die Kinder gemeinsam in Kleingruppen Menüs und ein einfaches Gebäck zu zaubern, welches jederzeit selbst von den Kindern hergestellt werden kann. Jedes Kind erhält eine Rezeptsammlung, die es während des Workshops mit eigenen Notizen vervollständigen kann. Neben tollen Ideen zum Eindecken des Tisches erfahren die Kinder auch, wie sie Servietten falten können. Zum Abschluss wird ein Kochdiplom überreicht.

Bitte mitbringen: Schürze und Schreibzeug. Materialkosten ca. 6,00 €

Fit in der Küche - Wir sind die Neuen!

für Jugendliche ab 16 Jahren
Michaela Thies-Mock

307010 € 16,00

Mo, 27.10.14, 11:00 - 14:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Steht eure Ausbildung oder euer Studium bald an und ihr seid gezwungen, euch selbst zu versorgen? In dem Basic-Kochkurs lernt ihr die wichtigsten Grundlagen wie z.B. Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln in der Küche kennen. Gemeinsam bereiten wir einfache und schnelle Gerichte zu, mit denen ihr auch mal eure Freunde überraschen könnt. Der perfekte Einstieg, wenn es nicht nur Fastfood und Fertiggerichte sein sollen.

Veggie Küche

Wir sind die moderne Kochclique
für Jugendliche ab 13 Jahren
Janina Stunder

307016 € 16,00

Sa, 22.11.14, 11:00 - 14:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Mit euren FreundInnen bereiten wir in kleinen Gruppen vielseitige vegetarische Gerichte zu. Gemeinsam diskutieren wir über Herkunft, Transport und Anbau von Nahrungsmitteln und lernen, was für Vor- und Nachteile die vegetarische Küche hat. Anschließend bereiten wir einfache leckere Rezepte zu, die gut zum Nachkochen und gesund sind.

Kochen um die Welt

für Jugendliche von 13-17 Jahren
Michaela Thies-Mock

307018 € 30,00

Sa, 17.01.15 - 24.01.15
11:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine

VHS, Raum 201 - Kochstudio

An zwei Nachmittagen zaubern wir gemeinsam einfache und leckere Gerichte aus der türkischen und italienischen Küche. Von der Vorspeise bis zum Dessert bereiten wir in kleinen Kochgruppen bunte Speisen zu, die wir anschließend miteinander genießen.

Hohberg

Grundkurs Kochen - einfach und raffiniert

für Jugendliche und junge Erwachsene
Annette Ehrhardt
307020 € 19,00
Fr, 14.11.14, 19:00 - 22:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Weg von Fertiggerichten - ab heute will ich selbst kochen, ausprobieren und mich dabei gesund ernähren. In diesem Kurs lernen wir einfache Grundrezepte, sowie Rezepte für Kartoffel- und Nudelgerichte. Die Vielfalt mit Gemüse und Fleisch ist groß.

Kochen allgemein

Kochen lernen - Grundkurs
Ingrid Junker
307102 € 71,00
Mo, 13.10.14 - 17.11.14
19:00 - 22:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Gut zubereitetes Essen ist wichtig für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden.
Unter fachlicher Anleitung lernen Sie in diesem Kurs Grundkenntnisse im Kochen wie Dünsten, Schmoren, Braten und Backen. Es werden abwechslungsreiche Rezepte und Menüs mit frischen und schmackhaften Lebensmitteln zubereitet.

Kochen für Fortgeschrittene
Ingrid Junker
307106 € 60,00
Mo, 19.01.15 - 09.02.15
19:00 - 22:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wer Lust hat, neue Rezepte auszuprobieren und schon leichte Vorkenntnisse im Kochen hat, kann in diesem Kurs Vorspeisen, Suppen, Salate, Fleisch- und Fischgerichte, Desserts und Kuchen zubereiten.

Treffpunkt Küche
Kochen in gemütlicher Runde
Claudia Nadler
307108 € 20,00
Mo, 06.10.14, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Statt alleine, in gemütlicher Runde gemeinsam kochen, essen und ins Gespräch kommen. Sie lernen einfache Rezepte kennen, die Sie leicht zu Hause nachkochen können und erhalten Tipps für eine altersgerechte, gesunde Ernährung.
Ein Kurs für alleinstehende Menschen mit einfachen Grundkenntnissen im Kochen.

Quiches und Tartes
Sabine Finkbeiner-Obert
307120 € 20,00
Do, 27.11.14, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Leckere Quiches und herzhafte Tartes, ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse oder Süßem - sie sind immer ein Gaumenschmaus als Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert.

Hohberg

Babynahrung selbst gemacht
Michael Weghaupt
307110 € 19,00
Di, 21.10.14, 18:30 - 21:30 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Sie möchten Ihrem Baby keine industriell hergestellten Produkte füttern? Kein Problem - es gibt nichts Einfacheres als die ersten Brei- und Beikost-Mahlzeiten selbst zuzubereiten. Wie und was alles möglich ist, wird in diesem Kurs besprochen, gekocht und verköstigt.
Es werden ausschließlich Bioprodukte der Saison regionaler Herkunft verwendet.

Leckeres mit dem Dampfgarer
Geschmack unverfälscht erleben
Ingrid Müller
307114 € 21,00
Di, 28.10.14, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Das Dampfgaren, dessen Wurzeln in China liegen, besitzt eine jahrtausendealte Tradition. An diesem Abend zaubern wir ein komplettes Menü mit dem Allroundtalent Dampfgarer, der sich seit einiger Zeit als festinstalliertes Küchengerät in der modernen Küche durchgesetzt hat. Anschließend genießen wir das Zubereitete in gemütlicher Runde.

Suppenküche - heißes für kalte Tage
Julia Schablin
307116 € 22,00
Mi, 26.11.14, 18:00 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Eine selbst gemachte gute Suppe wärmt Leib und Seele. Ohne viel Aufwand, Schritt für Schritt, stellen wir die unterschiedlichsten Suppen her: leichte Suppen als Vorspeise, gebundene Suppen sowie sättigende aus Fleisch, Fisch und Gemüse.

Maultaschen - die Füllung macht's
Ingrid Müller
307122 € 21,00
Sa, 21.02.15, 10:15 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
In diesem Kurs stellen wir gefüllte Teigtaschen in den unterschiedlichsten Variationen her - ob mit Fleisch, Fisch oder Gemüse, ob herzhaft oder süß. Lassen Sie sich überraschen!

Liebe Leserinnen und Leser,

Jochen Fischer
Bürgermeister Neuried

das letzte Mal habe ich an dieser Stelle über das geplante Bürgerforum zur Gemeindeentwicklung in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Offenburg geschrieben. Inzwischen liegt der große Ideenaustausch hinter uns, er stieß mit einer Beteiligung von gut 200 Bürgerinnen und Bürgern auf große Resonanz. Ich war ausgesprochen angetan vom Ablauf und vom Ergebnis – darauf lässt sich aufbauen! Es gab verschiedene Runde Tische und Themen für Arbeitsgruppen. Am Ende des Abends hatten fast alle Gruppen einen Gruppensprecher/-sprecherin und die nächsten Besprechungstermine festgelegt. So stelle ich mir eine funktionierende Zukunftswerkstatt vor.

Ich bin froh darüber, mit der VHS eine verlässliche Partnerin gefunden zu haben, die hier bei uns eine sehr große Bandbreite an Bildungsangeboten realisiert. So freut es mich, dass es auch in diesem Semester eine Kunstausstellung im Rathaus Altenheim geben wird. Ich lade Sie alle jetzt schon herzlich zur Vernissage am 17. Oktober ein und werde Ihnen an diesem Freitag-Abend den Künstler Dierk Knechtel vorstellen. Erstmals wird ein Bildhauer Einblick in sein Schaffen geben, außerdem verfasst Knechtel literarische Texte, die zur Sprache kommen werden.

Mein Dank gilt an dieser Stelle der Leiterin der Außenstelle Neuried, Marianne Dörflinger, die mit viel Engagement und Leidenschaft diese Events organisiert. Merken Sie sich den 17. Oktober schon einmal vor!

Gemüse

Amaranth, Quinoa, Kamut & Co.

Sabine Finkbeiner-Obert

307200 € 20,00

Do, 23.10.14, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Die interessanten anderen „Getreide"-Sorten stehen an diesem Abend im Mittelpunkt. Mit ihrem unverwechselbaren Geschmack und vielen Variationen bereichern sie jeden Speiseplan.

Neuried

Vergessene Genüsse

Monika Lange

307202 € 20,00

Do, 13.11.14, 18:15 - 22:00 Uhr

Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, 2. OG

Alte Getreidesorten wie Emmer, Einkorn, Kamut, Buchweizen, Hirse und Amaranth gehören zu unserem Kulturgut und erleben zur Zeit ein Comeback. Wir backen und kochen gemeinsam aus dieser Vielfalt z.B.: Buchweizen-Blini mit marinierten Linsen, Kamut-Kürbisbrot, römisches Getreiderisotto mit Emmer, Dinkel-Hirse-Vollkornbrot und vieles mehr. Wir backen außerdem ein schmackhaftes glutenfreies Brot aus Buchweizen, Hirse und Amaranth.

Gemüse bunt gefüllt

Julia Schablin

307204 € 22,00

Mi, 12.11.14, 18:00 - 22:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Ob Paprika, Zucchini oder Aubergine - viele Gemüsesorten eignen sich ideal für Gerichte mit gefülltem Gemüse. An diesem Abend bereiten wir leckere Varianten mit Fleisch, Gemüse, Getreide oder Käse zu: Rezepte, mit denen Sie auch Gäste begeistern können!

Neuried

Kürbis, Wildbeeren und Kräuter

Erna Roth

307208 € 19,00

Mo, 29.09.14, 19:00 - 22:00 Uhr

Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, 2. OG

Aus dieser Kombination bereiten wir in raffinierter Zusammenstellung leckere Speisen zu wie z.B. Kürbis-Pie, Chutneys, Dips, Salate, fruchtige Cremes und Brotaufstrich. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps zu verschiedenen Konservierungsmöglichkeiten.
Bei feinen Köstlichkeiten, die wir in geselliger Runde probieren, erfahren Sie zudem Wissenswertes zu unseren Wildbeeren und Kräutern.
Bitte mitbringen: Schürze, kl. Behälter und kleine Schraubgläser.
Materialkosten: ca. 5,00 €

Wintergenüsse mit Wurzelgemüse

Ingrid Müller

307206 € 21,00

Mi, 14.01.15, 18:15 - 22:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lernen Sie die Vielfalt des Winters kennen und entdecken Sie altes Wurzelgemüse neu! Wir werden an diesem Abend Leckeres wie z.B. Curry, Suppen, Salate und mariniertes Ofengemüse zubereiten.

Hohberg

Vegetarisches Buffet

Dorothea Brasch-Duffner

307210 € 19,00

Mo, 17.11.14, 19:00 - 22:00 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Ein Verwöhnbuffet für alle Sinne erwartet Sie, fantasievolle Rezepte, die leicht nachzumachen sind.

Fleisch und Fisch

Neuried

Fischers Fritz fischt frische Fische...

Monika Lange

307300 € 20,00

Mi, 15.10.14, 18:15 - 22:00 Uhr

Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, 2. OG

Lieben Sie Fisch? Wissen aber nicht so richtig, wie er zubereitet wird? Dann kommen Sie zu unserem Fisch-Kochkurs, die Fischzubereitung ist nicht so schwierig. Sie lernen feine Fischgerichte und die passenden Beilagen kennen, z.B. Kräuterrisotto mit gebratenem Zander, Forelle mit grüner Sauce, asiatisches Fischcurry, Spinat-Lachslasagne, französische Fischsuppe und Sie lernen das Filetieren eines ganzen Fisches.

Muschelgerichte - einfach köstlich

Uwe Hagemeier

307302 € 21,00

Mi, 21.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Muscheln sind eine Delikatesse, wenn sie richtig zubereitet werden. Auf was man bei Muscheln achten muss und welche tollen Gerichte sich damit zaubern lassen sehen Sie in diesem Kurs.

Surf & Turf oder „Fisch trifft Fleisch"

Uwe Hagemeier

307304 € 21,00

Di, 27.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Surf and Turf ist ein Hauptgericht, das vor allem in nordamerikanischen Steakhäusern beliebt ist. Was für deutsche Gaumen zunächst etwas seltsam anmutet, ergänzt sich wunderbar. Dieses leckere Gericht verbindet das Beste, was Meer und Land zu bieten haben. Traditionell wird Hummer mit Steak kombiniert und somit eine Verbindung von See (Surf) und Land (Turf) auf dem Teller geschaffen. Das Gericht kann in verschiedenen Kombinationen serviert werden.
Materialkosten ca. 18,00 €

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die KursteilnehmerInnen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleiter eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Steak & Kurzgebratenes

Uwe Hagemeier

307310 € 21,00

Mi, 08.10.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Steaks und Kurzgebratenes zuzubereiten ist eigentlich einfach - gewusst wie! Der Küchenmeister Uwe Hagemeier gibt Tipps und zeigt Tricks von der richtigen Fleischauswahl über das einfache Zubereiten eines schmackhaften Rumpsteaks bis hin zum saftig gebratenen Medallion. Das richtige Braten des Fleisches mit den passenden Marinaden ist der Schwerpunkt des Abends.

Leckeres mit Wild

Helmut Weber

307314 € 21,00

Di, 25.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Sind Sie ein Wildliebhaber, wissen aber nicht so richtig, wie man dieses Fleisch ideal zubereitet? An diesem Abend werden wir passend zur Jahreszeit leckere Rezepte mit unterschiedlichem Wild kochen, darüber hinaus erhalten Sie Tipps und Tricks zur richtigen Fleischauswahl.
Materialkosten ca. 15,00 €

Internationale Küche

Tour de France „culinaire“ - Franche Comté
Nathalie Gelinas
307402 € 21,00
Do, 06.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lernen Sie die original französiche Küche anhand von zwei ausgewählten Regionen kennen.
In jeder der französischen Regionen sind einige Spezialitäten und Gerichte entstanden, die sich oft in ihrer Beliebtheit auch landesweit durchsetzen konnten. Diesmal entführen wir Sie in die Region Franche Comté.
Die Region Franche Comté liegt im Osten Frankreichs und ist eine der grünsten Regionen des Landes. Die Franche Comté wurde 2002 zur lebenswertesten Region gewählt. Sie ist bekannt für ihre deftige Küche aus einer Landschaft, in dem die gesunde Bergluft den Appetit anregt. Die köstlichen Würste von Morteau oder Montbéliard oder der Räucherschinken des Haut-Doubs haben in Frankreich viele Verehrer.
Die Käsesorten der Region Franche-Comté, zumeist mit harter Rinde, spiegeln die charaktervolle Landschaft wieder: Comté, Morbier, Emmental, Mont-d`Or, Bleu de Gex oder die unvergleichliche Cancoillotte.

Atelier Cuisine - fêtes et plaisir
Backkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408030 € 21,00
Fr, 14.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio

Atelier Cuisine - les légumes!
Kochkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408032 € 21,00
Fr, 06.02.15, 18:00 - 21:45 Uhr

Afrikanischer Kochkurs - Das Wunder der Matoke
Agatha Chinyere Eggs
307404 € 20,00
Fr, 10.10.14, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Spätestens seit der Fußball-WM in Südafrika interessieren sich immer mehr Menschen für die afrikanische Kultur und damit auch ihrer Küche und vielfältigen Variationen. Entdecken Sie die Köstlichkeiten mit ihren speziellen Gewürzen und Kombinationen.

Schutterwald

Frühstück auf türkisch
Elmas Taskan
307406 € 20,00
Sa, 15.11.14, 09:30 - 13:15 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Küche
Das türkische Frühstück ist ein Genuss für Augen und Gaumen. Von herzhaft bis süß gibt es eine Vielfalt von Köstlichkeiten, wie z.B. Weißbrot, Simit, das sind mit Sesam bestreute Brotkringel, Börek, Pogaca, Pide, salziger Schafskäse, Tomaten, Oliven, Paprika, Sesampaste und fettreicher türkischer Joghurt mit Trockenfrüchten. Dazu gibt es starken schwarzen Tee. Durch den hohen Anteil an Gemüse und Obst ist das türkische Frühstück sehr vitaminreich und der Schwarztee stimuliert das Herz-Kreislauf-System.
An einem Vormittag werden wir gemeinsam die Bestandteile eines türkischen Frühstücks selbst zubereiten und anschließend diese traditionelle Mahlzeit genießen. Afiyet olsun!

Türkische Festtagsgerichte
für besondere Anlässe
Fulya Kurtlar
307407 € 21,00
Fr, 23.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lassen Sie sich an diesem Abend für die türkische Küche begeistern! Gemeinsam bereiten wir leckere Köstlichkeiten zu, die sich wunderbar für ein Festtagsessen eignen und ohne Probleme zuhause nachgekocht werden können.
Materialkosten ca. 15,00 Euro

Neuried

Persische Küche
Monika Lange
307408 € 20,00
Do, 25.09.14, 18:15 - 22:00 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, 2. OG
Wer bereit ist für ein gutes Essen etwas Zeit aufzuwenden, der sollte sich einmal auf die Persische Küche einlassen. Safran, Kurkuma, Kardamom und Früchte wie Granatapfel, Limonen und Berberitzen verleihen den Gerichten ein unvergleichliches Aroma. Wir bereiten köstliche Fisch- und Fleischgerichte wie Huhn in Granatapfelsauce, Lammeintopf mit Hülsenfrüchten und Kartoffeln oder ein Reisgericht mit Orangen und Berberitzen zu. Wir backen Fladenbrot und als Dessert gibt es ein Eis mit Safran, Pistazien und Rosenwasser.

Vegetarischer Orient
Fulya Kurtlar
307410 € 21,00
Fr, 24.10.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Erleben Sie die harmonische Zusammenstellung frischer Zutaten und die Zubereitung mit viel Liebe zum Detail.
Genießen Sie die warme Küche Anatoliens mit einer vielfältigen Anzahl an vegetarischen Gerichten mit Gemüse und lassen Sie sich von einer Küche mit Einflüssen aus mehreren Kulturen, die sie über Jahrhunderte in ihre heutige Form prägte, begeistern.

Tofu - das Multitalent aus Asien
Michaela Thies-Mock
307416 € 21,00
Fr, 16.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ob pikant oder süss, ob als Vorspeise, Hauptgericht, Soße oder Dessert: Tofu ist ein kulinarisches Chamäleon, das sich in der Küche vielseitig verwenden läßt, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich an diesem Abend von der vielseitigen Verwendbarkeit von Tofu überraschen, wenn wir verschiedene köstliche Gerichte zubereiten und natürlich auch gemeinsam geniessen.

Spezialitäten aus Thailand
Michaela Thies-Mock
307418 € 21,00
Di, 07.10.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Entdecken Sie die Geheimnisse der thailändischen Küche, deren Gerichte durch ihre exotischen Farben sowie Gerüche bestechen. Ihren einzigartigen Geschmack erhalten die Speisen durch landestypische Zutaten wie

Zitronengras, Tamarinde, Chilischoten und Kokosmilch. In kleinen Kochgruppen bereiten Sie beliebte Spezialitäten zu wie Tom Kar Gai (Hühnchen-Kokos-Suppe), Saté-Spiesse mit Erdnuss-Sauce und Pad Thai (pfannengerührtes Nudelgericht).

Koreanische Küche

EunJung Cho

307420 € 20,00
Sa, 11.10.14, 11:00 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Die pikanten Gerichte der koreanischen Küche, mit der sich Europäer vertraut machen sollten, haben als gesundes Essen weltweite Anerkennung gefunden. Die Speisen sind kalorienarm und leicht verdaulich, da die Hauptzutaten meist aus Gemüse vielfältiger Art, aus Bohnen und Getreide bestehen, die fettarm und sorgfältig zubereitet werden. Typische Gewürze wie rote Chilipaste (Gochujang), fermentierte Sojabohnenpaste (Doenjang), Knoblauch, Sojasoße, Ingwer, gerösteter Sesam und Sesamöl sorgen für eine geschmackliche Harmonie. Am Kurstag werden u.a. typische koreanische Gerichte wie Jeyugbogum (mariniertes Schweinefleisch in Chilipaste) und Japchae (eine Kombination von knackigem Gemüse und Glasnudeln aus Süßkartoffeln) gekocht.

Sushi allerlei

Hiroko Umetsu-Rittweger

307422 € 20,00
Mi, 15.10.14, 18:15 - 21:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Sushis sind als fettarme und vitaminreiche Snacks eine leckere Vorspeise oder auch ein Hauptgericht. Die Sushis werden aus verschiedenen frischen Fischarten zubereitet und lassen sich auch für das (Silvester-) Buffet gut vorbereiten und dekorativ anrichten.
Materialkosten ca. 15,00 €

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die Kursteilnehmer/innen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleiter eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Indische Küche

Michaela Thies-Mock

307424 € 21,00
Fr, 21.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ob Kardamom, Kurkuma oder Koriander: Wunderbare Düfte und Aromen begleiten uns an diesem Abend, wenn Sie einen Einblick in die indische Küche bekommen. Entdecken Sie die Vielfalt der exotischen Gewürze, wenn wir verschiedene raffinierte Curries zubereiten. Dazu gibt es Gewürzreis, Naan-Brot und Raitas. Ein Dessert rundet den kulinarischen Abend ab.

Mexikanische Küche neue Rezepte

Liliana González de Münzer

307434 € 21,00
Fr, 05.12.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Entdecken Sie den Geschmack des ursprünglichen exotischen Mexiko und die große Auswahl der verschiedenen Zutaten, die die mexikanische Küche bietet. Wir werden leckere Speisen wie beispielsweise Fleisch mit exotischen Soßen, pikante Avocado Gerichte, einen Salat mit Kartenblättern und anderes zubereiten.

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt

Verschiedene Völker und kulturelle Einflüsse haben Jahrhunderte lang zauberhafte Gerichte geformt und sie in ein wahres Geschmackserlebnis für den Gaumen verwandelt. Entdecken Sie eine Auswahl typisch vegetarischer Spezialitäten.

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt I - Lateinamerika

Itzel Vicarte

307436 € 22,00
Fr, 28.11.14, 18:00 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lassen Sie sich an diesem Abend von der lateinamerikanischen Küche verzaubern und entdecken Sie köstliche vegetarische Gerichte! Wir werden ein komplettes Menü von Vorspeise bis zum Dessert kreieren und im Anschluss in gemütlicher Runde genießen.

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt II - Magischer Orient

Michaela Thies-Mock

307438 € 21,00
Fr, 30.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Begeben Sie sich auf eine sinnliche Reise durch die Küche aus 1001 Nacht! Die märchenhaften Gerichte mit Linsen, Auberginen und Kichererbsen bekommen durch die vielfältigen Aromen aus dem magischen Orient ihren unwiderstehlichen Geschmack. In kleinen Kochgruppen zaubern Sie ein unwiderstehliches Menü voller Gaumenfreuden.

Internationale Kochkurse in der Schulküche der Werkrealschule Hohberg:

„Wir leben in Hohberg und fühlen uns wohl!“. Die Kursleiterinnen möchten Ihnen gerne Spezialitäten ihrer Herkunftsländer und die eigene Landesküche nahe bringen. Sie werden mit Ihnen kochen, anschließend gemeinsam essen und dabei aus den Heimatländern erzählen.

Hohberg

Köstlichkeiten der indischen Küche

Queency Lopes-Luhr

307426 € 19,00
Do, 13.11.14, 19:00 - 22:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Neue Rezepte aus der Heimat der Kursleiterin werden probiert.

Hohberg

Brasilianische Küche

Uiaran Icker

307432 € 19,00
Fr, 17.10.14, 19:00 - 22:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Fast alle sahen in diesem Sommer Brasilien - wir wollen Brasilien schmecken!
Leckere, interessante brasilianische Rezepte hat die Kursleiterin wieder aus ihrem Heimatland ausgesucht. Lassen Sie sich überraschen beim Kochen und beim Probieren.

Besondere Themen

Kochabend für Paare

- zu zweit Kochen mit Genuss!

Julia Schablin / Angelika Hitzel

307504 € 22,00
Di, 14.10.14, 18:00 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Gönnen Sie sich und Ihrem Partner gemeinsame Zeit, um miteinander in der Gruppe ein leckeres, mehrgängiges Menü zuzubereiten. Zu Beginn des Kurses gibt es für Sie als Paar Raum auf spielerische Weise anzukommen. Anschließend lernen Sie neue Rezepte kennen und kreieren ein genussvolles und schmackhaftes Menü. Nach der Zubereitung der Speisen lassen Sie es sich zusammen mit den anderen Paaren bei einem gemütlichen Abend munden.
In Kooperation mit: Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen Offenburg im Rahmen der bundesweiten Aktion „Zeit zum Reden“.

Hohberg

Männer kochen gemeinsam

und genießen das Menü mit Ihren Partnerinnen

Thomas Bläsi

307506 € 20,00

Fr, 24.10.14, 18:30 - 22:15 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Wir kochen ein gutes, ansprechendes und nicht alltägliches 3-Gang-Menü. Hierzu sind Anfänger wie auch „fortgeschrittene Hobbyköche“ willkommen. Ab 20:30 Uhr erwarten wir dann unsere Partnerinnen zum gemeinsamen Essen.

Badische Küche

Leckeres aus der Region

Ingrid Müller

307514 € 21,00

Do, 20.11.14, 18:15 - 22:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Erleben Sie an diesem Abend „Schmankerl“ der Badischen Küche. Wir werden saisonale und regionale Lebensmittel zu badischen Spezialitäten verarbeiten und im Anschluss gemeinsam genießen. Nicht nur für Zugezogene eine gute Möglichkeit, die badische Küche näher kennenzulernen.

Winterliches Bufett

Für dieses festlich kalt-warme Bufett bereiten wir verschiedene Vorspeisen zu, z.B. eine Fischterrine, herzhafte Törtchen, verschieden gefüllte Teigtäschchen und Gemüsecarpaccios. Es kann die Zubereitung von Wild und Fisch ausprobiert werden. Es gibt Wintergemüse, wie Rotkohl und Wirsing und raffinierte Beilagen. Auf keinen Fall fehlt ein sahniges und ein fruchtiges Dessert.
Der Abend ist auch geeignet für eine Weihnachtsfeier mit Freunden oder Kollegen.

Neuried

Winterliches Bufett

Monika Lange

307516 € 20,00

Di, 02.12.14, 18:15 - 22:00 Uhr

Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, 2. OG

Neuried

Winterliches Bufett

Monika Lange

307518 € 20,00

Mi, 10.12.14, 18:15 - 22:00 Uhr

Realschule Neuried, Ichenheim, Bauteil A, UG, Küche

After Work Dinner - Wintermenü mit neuen Rezepten

Julia Schablin

307526 € 22,00

Di, 20.01.15, 17:30 - 21:30 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lassen Sie den Arbeitstag mit einem perfekten Dinner ausklingen! Überraschen Sie Ihre(n) PartnerIn bzw. Ihre Familie mit einem leckeren, gesunden und mehrgängigen Menü. Lernen Sie in diesem Kurs raffinierte Rezepte kennen, die gar nicht so viel Zubereitungszeit benötigen.

Festtags- und Weihnachtsmenü - mit Pfiff

gefülltes Geflügel

Helmut Weber

307522 € 21,00

Mo, 24.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

An diesem Abend zeigt Ihnen der Küchenmeister Helmut Weber, wie einfach es sein kann, ein raffiniertes Festtags- oder Weihnachtsessen mit gefülltem Geflügel zuzubereiten. Freuen Sie sich darauf.

Materialkosten ca. 15,00 €

Vegane Küche - gesund genießen

Birgit Wahl

307528 € 21,00

Mo, 01.12.14, 18:30 - 22:15 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Es gibt viele Gründe, die für eine vegane Ernährung sprechen. Gerade bei chronischen Erkrankungen wie rheumatische Beschwerden, Neurodermitis und Allergien hat es sich bewährt, diese Ernährungsform kennen zu lernen. Durch eine zeitlich begrenzte Umstellung der Essgewohnheiten oder auch durch eine länger dauernde Ernährungsveränderung kann im Körper eine Umstimmung statt finden. Die Darmflora regeneriert, der Säure-Basen-Haushalt kommt ins Gleichgewicht und die Zellatmung wird verbessert. Diese sehr vitalstoffreiche Ernährung sorgt für mehr Gesundheit und Lebensenergie.
Wir lernen Grundkenntnisse im veganen Kochen, z.B. Herstellung von Mandelmilch, Tofugerichte, Desserts usw. sowie theoretische Hintergründe dieser Ernährungsform. Die Freude beim Zubereiten der „neuen“ Rezepte soll die Neugier wecken, um selbst kreativ am Herd zu experimentieren.

Vegane Küche aus dem Herbstgarten

Birgit Wahl

307530 € 21,00

Fr, 07.11.14, 18:30 - 22:15 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Vegan zu kochen ist nicht ganz leicht, aber es ist leichter als die meisten denken. Aus der Ernte des Herbstgartens lassen wir uns inspirieren und bereiten leckere Speisen aus Kürbis, Kohl, Kartoffeln, Kastanien, Pilzen und vielem anderen regionalen Gemüse zu.
Mit süßen Naschereien und Desserts aus Äpfeln, Nüssen, Mandelkerne und vielen Früchten aus der Ortenau runden wir den Gaumengenuss ab. Neben praktischen Tipps zum Zubereiten der Gerichte erfahren Sie auch theoretische Grundlagen der veganen Ernährung.

Ayurvedisch kochen

Itzel Vicarte

307532 € 42,00

Di, 18.11.14 - 02.12.14

18:00 - 22:00 Uhr, 2 Termine

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Ayurvedisch kochen bedeutet, Speisen so zuzubereiten, daß der Genuss der Speisen der Körperkonstitution und dem Zustand der doshas (Lebensenergien) desjenigen, der die Speise verzehrt, angepasst ist.
Zu Kursbeginn betrachten wir den Ursprung des Ayurveda, die Ernährung und die drei Doshas. Sie erfahren, wie ayurvedische Speisen die Erhaltung der Gesundheit fördern. Gekocht werden einfache, alltagstaugliche Rezepte.

Geschenke aus der Weihnachtsküche

Sabine Finkbeiner-Obert

307540 € 20,00

Mo, 08.12.14, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Bereiten Sie sich und anderen eine Freude mit phantasievollen, weihnachtlichen Überraschungen aus Ihrer Küche. Ob mit Pesto, Gewürzsalz, besonderen Marmeladen, Kuchen im Glas, Cookies und einigem mehr - schön verpackt ist es immer ein tolles und ganz individuelles Geschenk. Lassen Sie sich an diesem Abend inspirieren.

Bitte mitbringen: 18,00 € für Naturalien und Material (Gläser, Fläschchen ect.)

Genussevent - kleines Schokoladenseminar

Confiserie Gmeiner

Torsten Gebert

307542 € 30,00

Di, 03.02.15, 19:00 - 21:15 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Was Sie schon immer über Schokolade wissen wollten - das Team des Chocolatier Gmeiner zeigt es Ihnen. Freuen Sie sich auf einen vielseitigen Abend aus:

- Tipps und Tricks vom Profi
- Geschichte und Herkunft der Kakaobohne
- Praktische Einführung in Kuvertüren, Trüffelherstellung und Tafelschokoladegießen mit leicht nachzumachenden Rezepten für Zuhause.

Alle hergestellten Spezialitäten können selbst verpackt mit nach Hause genommen werden.

Macarons und Crème brûlée - französische Pâtisserie

Nathalie Gelinas

307544 € 20,00
Mi, 22.10.14, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio

In dem Pâtisserie-Kurs entstehen zwei typische Desserts aus Frankreich: Das Macaron und die Crème brûlée.
Das Macaron ist ein französisches Baisergebäck aus Mandelmehl. Heute ist das bunte Macaron in Form einer kleinen Doppelscheibe um eine Cremeschicht am weitesten verbreitet.
Die Crème brûlée ist eine Süßspeise aus Eigelb, Sahne und Zucker, die wir in dem Kurs je nach Geschmack mit Zimt, Vanille, Orangenschalen oder Teesorten aromatisieren können.

Backen

Brotbacken

Der Weg zum eigenen Brot und Brötchen

Sabine Finkbeiner-Obert

307610 € 21,00
Do, 13.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es geht: Leicht umsetzbare Rezepte für Brot und Brötchen, Knäckebrot und vieles mehr in der Praxis.
Darüber hinaus bekommen Sie wertvolle Tipps fürs Brotbacken und erfahren Wissenswertes über Korn und Getreide, Mehlsorten und Backtreibmittel.

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Weihnachtsbacken mit Kindern

In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei

Nathalie Gelinas

307006 € 16,00
Sa, 29.11.14, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio

Dieser Backkurs richtet sich an alle Kinder ab 6 Jahren, die Lust am gemeinsamen Backen haben. Wir bereiten verschiedene Plätzchenteige zu und stechen dann mit verschiedenen Ausstechförmchen Plätzchen aus. Natürlich werden diese auch auf unterschiedlichste Weise kunterbunt verziert. Selbstverständlich dürfen die Kinder ihr Weihnachtsgebäck mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Für die Plätzchen geeignete Boxen/ Beutel, nach Möglichkeit kleine Teigrolle, falls vorhanden kleiner Hocker.
Materialkosten ca. 5,00 €

Hohberg

Weihnachtsbäckerei

für Kinder von 8-10 Jahren

Ulrike Holzenthaler-Welde

307008 € 14,00
Fr, 05.12.14, 15:00 - 18:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum

Wir wollen gemeinsam verschiedene Plätzchen backen, verzieren und damit uns und anderen eine Freude bereiten. Alle Rezepte eignen sich auch zum Nachbacken für zu Hause.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Teigrolle, wer hat, Ausstechförmchen mit Weihnachtsmotiven.
Materialkosten ca. 5,00 €

Getränke

Weinseminar: Duero Tinto Douro

Michael Sackmann

307800 € 43,00
Do, 29.01.15, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101

Über 897 km zieht sich der Duero vom Ursprung im Norden Spaniens bis zur Mündung bei Porto, wo er Douro [`doru] heißt. Er durchquert einige der wichtigsten Weinbaugebiete der iberischen Halbinsel und ist stets für eine (Wein-)Überraschung gut. Probieren Sie im Weinseminar Rotweine von der spanischen Seite aus Ribera del Duero, Rueda, Toro und Arlanza, sowie von der portugiesischen Seite aus der Portweinregion. Am Ende werden Sie nicht wie der Douro im Atlantik versinken, ... höchstens in einem alten Port.
Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG)
Materialkosten: 23,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten.)

Was Sie schon immer über Whisky wissen wollten

- die 6 Whiskyregionen in Schottland -

Thomas B. Ide

307805 € 42,00
Fr, 14.11.14, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101

Der Schottische Whisky ist das Wasser des Lebens und seit vielen Jahren ein absolutes Kultgetränk zugleich. Es ist nicht irgendeine Spirituose, sondern ein Teil der Schottischen Kultur, die seit vielen Jahrhunderten mit Liebe zum Detail gepflegt wird.
Die Geschichte, Herstellung, Reifung, Geschmacksfaktoren und viele andere Fragen werden bei der Reise durch die 6 Whiskyregionen Schottlands (Lowland, Speyside, Highlands, Islands, Campbeltown und Islay) eine Antwort finden. Die unterschiedlichen Aromen und Geschmacksrichtungen der einzelnen Regionen werden wir Ihnen mit 6 ausgesuchten Single Malt Whiskies (mehrheitlich limitierte Einzelfassabfüllungen) beim Nosen und Degustieren vorstellen.
Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG)

Cocktail - aktiv mixing

Thomas Köder

307810 € 20,00
Mi, 05.11.14, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio

Der Cocktail-Aktivmixing-Kurs beginnt mit einem Begrüßungscocktail. Zunächst entführt Sie der Barkeeper in die exotische Welt der beliebten Mixgetränke. Hierbei erfahren Sie Interessantes über die Bargeschichte, Materialkunde, Geschmacksunterschiede, Mixtechniken und Warenkunde. Dann greifen Sie selbst zum Shaker und mixen leckere Cocktails aus Meisterhand.
Cocktailauswahl: ca. 20 verschiedene Cocktails.
Während Ihres Kurses werden Sie mit Fingerfood und Snacks verköstigt. Mit den Cocktailrezepturen und jeder Menge Wissenswertem können Sie die leckeren Drinks auch ganz leicht zu Hause selbst mixen.
Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG)

Glühwein, Punsch und Bowle selber machen

Thomas Köder

307815 € 20,00
Mi, 03.12.14, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio

Überraschen Sie Familie und Gäste passend zu den Festtagen mit leckeren Getränken!
An diesem Abend bereiten Sie in kleinen Gruppen würzigen Glühwein, aromatischen Punsch und fruchtig-frische Bowle selbst zu.
Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG)

FILMREIHE „In guter Gesellschaft?“ -

In Spielfilmen werden die Hauptrollen zwangsläufig an Einzelpersonen vergeben. Und dennoch sind Gemeinschaften extrem leinwandtauglich. Im Guten wie im Bösen. Als Verbrechersyndikate, als Sekten, als autoritäre Ehrengesellschaften und als Vernichtungsagenturen in Kriegszeiten verpflichten sie ihre Mitglieder zur bösen Tat. Der Loslösungsprozess aus dem diabolischen Verbund ist der Stoff, aus dem zahllose Spielfilme gemacht sind. Sie handeln von Dissidenten, Ketzern, Deserteuren und Whistleblowern, die aus der dunklen Macht hervortreten und ihr die Stirn bieten. Diese Helden stehen da und können nicht anders, weil in ihnen etwas wirkt, was mit Anstand, Menschlichkeit, Bürgersinn oder Liebe zu einem Opfer der dunklen Macht zu tun hat. Die große Geste verfehlt selten die beabsichtigte Wirkung.

Gemeinschaften eignen sich aber auch als Protagonisten. Vor allem als Co-Protagonisten haben sie Filmgeschichte geschrieben. Der Held steckt in einer tiefen Krise. Die Welt um ihn herum löst sich auf. Die alten Werte verblassen. Die Freunde und Kollegen sind in die Jahre gekommen und haben eigene Probleme. In solchen Situationen bedarf es einer Person, die dem müden Helden die Augen öffnen, ihm die eigene Stärke und den Wert seines sozialen Umfelds vor Augen führen. Einen wie Cantona in „Looking for Eric“ oder eine wie Scarlite in „Ben X“.

Die Helden stehen beispielhaft für die Gesellschaft, an der sie leiden. Gemeinsam mit ihrem Umfeld müssen sie sich neu erfinden und ihre Werte an die veränderten Gegebenheiten anpassen. Die Frage, wie menschliche Gesellschaft von den Menschen her neu gedacht und gelebt werden kann, durchzieht leitmotivartig das gesellschaftlich verankerte Kino von Regisseuren wie Robert Guédiguian und Ken Loach.

Die Filmreihe „In guter Gesellschaft?“ oszilliert zwischen diesen beiden Polen. Gezeigt werden Filme, die sehr unterschiedliche Gemeinschaften in sehr unterschiedlichen Zeit-Räumen abbilden. Sie enthält Zeitreisen durch drei Filmlandschaften und eine Reihe von Videokonferenzen mit Cineast(inn)en und Pädagog(inn)en.

Vier Filme spielen zwischen 1913 und 1930. Sie zeigen und dekonstruieren dabei Gemeinschaften, die sich auf den Ersten Weltkrieg beziehen: eine norddeutsche Dorfgemeinschaft, die „autoritäre Persönlichkeiten“ hervorbringt, eine Waffenbruderschaft, die von Klassengegensätzen erschüttert wird, eine Gemeinschaft gegnerischer Soldaten, die sich an Weihnachten 1914 eine humanitäre Auszeit vom Stellungskrieg gönnen, und schließlich eine faschistische Gesellschaft, die ihre Gefolgschaft nicht zuletzt über konformistische Mentalitätsmuster sichert.

Alle vier Filme setzen sich mit der Frage auseinander, wie sich diese falschen Gemeinschaften rund um den Ersten Weltkrieg konstituieren konnten, und was ihnen bedauerlicherweise eine gewisse Stabilität verlieh. Aus dieser Fragestellung beziehen die vier Filme aus den Jahren 1937, 1970, 2005 und 2009 ihre Aktualität und demokratiepolitische Brisanz.

In sehr viel besserer Gesellschaft befinden sich die „Freedom Writers“. „Wie im Himmel“ fühlen sich gar die Mitglieder eines schwedischen Kirchenchors. Und ganz ähnlich ergeht es den venezolanischen Jugendlichen, die im Dokumentarfilm El sistema die Kraft der Musik und durch sehr viel Ich-Stärke in einer starken Gemeinschaft erfahren. Diese drei Filme stellen einen Dreiklang zwischen der Würde des Einzelnen, der Geschwisterlichkeit einer Gruppe, die immer mehr zusammenwächst, und einem kollektiven Lernprozess her. In den letzten Fällen ist es vordergründig die Musik, im ersten Fall ist es das Zusammenspiel von

Geschichte, Literatur und letztlich Demokratie, die kollektive Persönlichkeiten im besten Sinne des Wortes hervorbringen, nämlich Menschen mit jeder Menge Gemeinsinn. Auf verantwortungsbewusste Konsumenten zielen die beiden Dokumentarfilme über veränderte Konsumnormen und über die 4. Revolution, die den Weg zu einer selbst verwalteten Energieversorgung frei machen könnte.

Weniger Gemeinsinn als vielmehr Gemeinheiten im Sinn haben die Protagonisten in den beiden türkischen Filmen. Der große Filmklassiker „Trockener Sommer“ ist eine Kain-und-Abel-Geschichte über Begehrlichkeiten, Egoismus und Gemeinsinn. Die groteske Polit-Komödie Entelköy handelt von den Bosheiten zwischen zwei Gruppen, die nicht unterschiedlicher sein könnten und von der Bosheit eines Films, der alle durch den Kakao zieht und im allgemeinen Gelächter wieder vereint. Nicht zuletzt deshalb ist der Film Kult.

Die beiden Filme stehen für zwei wesentliche Genres, die das türkische Kino seit den 1960ern kennzeichnen: Autoren-Filme mit einer ausgefeilten Bildsprache, in der die Menschen mit ihrer Umgebung verfließen und die türkischen Komödien, die Kasse machen und/oder Systemkritik auf schwer zensierbare Art üben. Die besten erinnern an die Hoch-Zeit der commedia all’italiana.

Die letzte Kategorie besteht aus zwei Filmen, in denen sich Film- und Sozialgeschichte auf eine besonders interessante Art durchdringen. „Der Bienenkorb“ spielt im Madrid der 1940er Jahre. Aus diesem Jahrzehnt stammt auch der gleichnamige Roman. Der Film von 1982 allerdings steht für das Cine de la Transición, dem Übergang zur Demokratie in Spanien. Er beschreibt den Übergang in die entgegengesetzte Richtung, nämlich die Suche der Geschlagenen nach Rudimenten einer Gemeinschaft, die zerbrochen ist. Die Literaturverfilmung „La ragazza di Bube“ entstand 1963 und spielt ebenfalls in einer Übergangszeit. Zumindest teilweise in der Bildsprache der Nachkriegszeit gedreht handelt der Film von den enttäuschten Hoffnungen auf eine antifaschistische Gemeinschaft, die Anfang der 1960er Jahre allerdings durch neue Perspektiven ersetzt wurden. Auch der hoch gelobte, aber etwas in die Jahre gekommene Neorealismus schien in runderneuerter Form wieder zukunftsträchtig.

Damit sind wir bei den drei audiovisuellen Zeitreisen angelangt. Anhand relativ kurzer Sequenzen beschreibt der Film- und Literaturexperte Burhan Mutlugöz die Meilensteine des türkischen Kinos, das in diesem Jahr 100 Jahre alt wird und auf eine echte Erfolgsgeschichte zurückblicken kann. Am italienischen Abend begeben wir uns mit dem italienischen Autor, Regisseur und Filmwissenschaftler Domenico Matteucci aus Rom auf die Suche nach dem WIR im italienischen Film, nach dem gesellschaftlichen und dem filmgeschichtlichen. Die Expedition in die spanische Filmlandschaft leitet Professor José Luis Sánchez Noriega aus Madrid. Er hat das filmgeschichtliche Standardwerk geschrieben und wird das spanische Filmwunder nach der Franco-Diktatur erklären. Die 7. Kunst hat in hohem Maße zur Herausbildung einer demokratischen Kultur in Spanien beigetragen. Sie wirkte Sinn stiftend, in einigen Fällen sogar Gemeinsinn stiftend.

FILMREIHE „In guter Gesellschaft?“

Freedom Writers

nach dem Buch „Freedom Writers“ von Erin Gruwell und den Freedom Writers

Andreina Bianchini-Ebert / Ursula Krimm

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 24.09.14, 18:00 Uhr

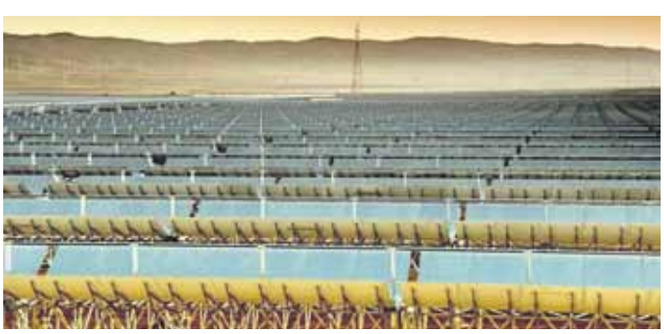
VHS, Raum 102 - Saal

Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen die Jugendlichen in Long Beach, Kalifornien. Sie sind allerdings keine Beach Boys und Girls, sondern ziemlich abgeklärte junge Menschen, die genau wissen, was es heißt, im falschen Teil des Seebades zu leben. Sie haben Drogenerfahrungen, manche tragen elektronische Fußfesseln, fast alle haben Freunde bei den blutigen und oft tödlichen Revierkämpfen der Straßengangs verloren. Die ethnische Abstammung bestimmt das Bewusstsein. Segregation ist das kulturelle Leitmotiv. Zuerst wird sie erduldet, dann verinnerlicht.

Mit dieser Einstellung sitzen sie in der Schulklasse einer jungen Lehrerin. Die Berufsanfängerin ist hilflos überfordert. Dann erregt sie die Aufmerksamkeit der Jugendlichen, verwickelt sie in Gespräche quer zu den vorherrschenden Denkschablonen, und schafft eine Öffentlichkeit, in der die Jugendlichen erkennen, was sie trennt und was sie verbindet.

Allmählich wächst die Klasse zusammen und gleichzeitig über sich hinaus. Sie erkennen in ihren Geschichten Parallelen zur großen Geschichte. Sie fangen an, Tagebuch zu schreiben. Die Einträge werden immer komplexer, reflektierter und schließlich referentieller. Nach zwei Schuljahren entsteht ein Buch auf der Grundlage dieser Tagebucheinträge. Der Film dokumentiert eine wahre Entwicklungsgeschichte, die in der Vielstimmigkeit beginnt und sich zur Sinfonie entwickelt.

USA 2007, 123 Min., Regie; Richard LaGravinese



Die 4. Revolution - Energy Autonomy

Bernadette Kurte / Petra Rumpel

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 01.10.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

In diesem Dokumentarfilm kommen prominente Umweltaktivisten, Nobelpreisträger, innovative Unternehmer und Politiker zu Wort, mit deren Hilfe aufgezeigt wird, dass der Umstieg auf 100% Erneuerbare Energien innerhalb der nächsten 30 Jahre möglich ist.

Energy Autonomie steht für die Vision einer Gesellschaft, deren Energieversorgung nachhaltig, sauber und dezentral erfolgt, ohne schädliche Emissionen, frei von Monopolen, politischen Abhängigkeiten und Ressourcenknappheit und dabei zugänglich und erschwinglich für alle. Der Film verdeutlicht, welche Chancen die Energierevolution für eine nachhaltige ökonomische Entwicklung und soziale und ökonomische Gerechtigkeit bietet.

Deutschland 2010, 83 Min., Regie: Carl-A. Fechner

In Kooperation mit: BUND Umweltzentrum Ortenau und Stadt Offenburg

Die große Illusion

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Do, 09.10.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

In den Jahren der Volksfrontregierung wurde in Frankreich ein Film gedreht, der in vielerlei Hinsicht von sich reden machte. Erstens gilt er als einer der größten Filme aller Zeiten. Bei den einschlägigen Umfragen schafft er es in aller Regel unter die besten Drei. Vor dem Hintergrund des Ersten Weltkriegs, der nie in den Vordergrund tritt, entwickelt Renoir eine deutsch-französische Sozialstudie, die alle gängigen Kriegsdiskurse als große Illusion entlarvt. Die Dekonstruktion betreibt er ausschließlich mit bildsprachlichen Mitteln. Sein Realismus ist poetisch und politisch gleichermaßen. Auf eine oft burleske Art beschreibt er die soziale Distanz zwischen den Diensträngen unter den französischen Kriegsgefangenen, während die Geistesverwandtschaft zwischen dem deutschen Offizier von Rauffenstein und seinem französischen Widerpart de Boeldieu bisweilen poetische Züge annimmt. Renoir verleiht seinen Protagonisten eine Würde, die berührt.

Zweitens handelt es sich um einen „film maudit“. Für Goebbels war Jean Renoir das Feindbild par excellence. Und keinen Film hasste er so sehr wie „La grande illusion“. Renoir dekonstruierte die Volksgemeinschaft und verwies auf die Prägekraft der sozialen Frage. Im Film wurden die Deutschen fair, fast sympathisch dargestellt. Die französische Zensur kritisierte den „deutschfreundlichen Tenor“ und strich die einschlägigen Passagen. In Hitler-Deutschland wurde der Film sofort verboten, in Frankreich im Sommer 1940. Inzwischen gilt der Film als Symbol der Völkerverständigung in schwierigen Zeiten, als eine cineastische Absage an jede Form von Chauvinismus und Kriegstreiberei. Und als Miniatur der deutsch-französischen Freundschaft, wie etwa auch der Film Kameradschaft, der 1930 als deutsch-französische Gemeinschaftsproduktion gedreht wurde, oder Barbaras Hymne an die Stadt Göttingen.

Frankreich 1937, 120 Min., Regie: Jean Renoir

vorab: Videokonferenz mit Ciné-Club Jacques Becker, Pontarlier

Das weiße Band

nach dem Originaldrehbuch von Michael Haneke
Axel Eberhardt / Clemens Bühler
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 15.10.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Die WELT titelte 2009: „Die schmerzhafte Kinderstube der Nazi-Generation“ und bezog sich dabei auf den Film, der gerade die Goldene Palme gewonnen hatte. Im Film sind die historischen Bezüge nicht ganz so scharf konturiert. Man erfährt eher beiläufig, dass der österreichische Kronprinz einem Attentat zum Opfer gefallen ist. Der Erste Weltkrieg ist noch nicht ausgebrochen. Aber etwas Bedrohliches liegt in der Luft. Die norddeutsche Landschaft ist weit. Im Kontrast dazu sind die Welten, in denen sich die Personen bewegen, eng. Das Kaiserreich und der Wilhelminismus spiegeln sich in dieser kleinen Welt. Mit wissenschaftlicher Akribie und äußerst detailreich zeichnet Haneke das Bild einer geschlossenen autoritären Ordnung. Zwischen den Eltern und den Kindern besteht ein gewaltiges Machtgefälle. Demütigungen, Drohungen und Denunziationen sind an der Tagesordnung. Das weiße Band wird zur Metapher für eine Schwarze Pädagogik, die ihre Wirkung nicht verfehlt. Merkwürdige Dinge ereignen sich im Dorf. Die strukturelle Gewalt der Verhältnisse entlädt sich in Übergriffen gegen die Ordnung, gegen Schwächere, gegen Missliebige. In den gesenkten Köpfen der Bestraften arbeitet es ganz offensichtlich. Und dieses Es verheißt nichts Gutes. Die Ideologie geht eigene Wege und schafft ein besonderes Klima im Sommer 1914.
Deutschland / Österreich / Frankreich / Italien 2009, 144 Min., Regie: Michael Haneke
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg und Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

Il Conformista

nach dem gleichnamigen Roman von Alberto Moravia
Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 22.10.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Selten herrscht so viel Einigkeit über die ewig heikle Frage, wer in puncto Qualität die Nase vorn habe, die literarische Vorlage oder die filmische Umsetzung. Im vorliegenden Fall gebührt dem Film der Vortritt. Dies räumt selbst der Romanautor freimütig ein. Tatsächlich gehört „Il conformista“ nicht zu den zahlreichen Meisterwerken Moravias. Der Film hingegen ist eine Perle in Bertoluccis Oeuvre. Beide waren fasziniert von Marcello und der großen Frage, die diese Figur aufwarf: Was machte junge Intellektuelle (aus großbürgerlichem Hause) zu aktiven Faschisten? Für Moravia und Bertolucci war nicht ideologische Überzeugung, sondern Konformismus die erklärende Variable. Ähnlich wie Heinrich Mann die Untertanenmentalität seiner Romanfigur Diederich Heßling untersucht, seziert Moravia seinen Konformisten, der sich schließlich an einem Mordkomplott gegen seinen Doktorvater beteiligt. Dabei wählt er eine lineare Erzählweise mit chronologisch-kausalen Verkettungsmustern. Ein allwissender Erzähler klärt aus dem Off die letzten offenen Fragen. Bertolucci übernimmt die Handlung von ein paar wenigen Veränderungen, Auslassungen und Ergänzungen abgesehen. Allerdings löst er die Chronologie der Erzählung durch ein komplexes System von Flashbacks auf, eliminiert den übergeordneten Erzähler und porträtiert den Konformismus Marcellos ausschließlich mit bildsprachlichen Mitteln. Bertolucci bietet damit eine Steilvorlage für ein Filmgespräch über ein Jahrhundertthema, nämlich über das Spannungsverhältnis von Demokratie und Konformismus.
Italien 1970, 111 Min., Regie: Bernardo Bertolucci

Wie im Himmel

Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Jutta Wellhöner
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 06.11.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Alle Menschen werden Brüder und Schwestern, wo dein sanfter Flügel weilt, dichtete Schiller, und Beethoven machte die Ode zur Freudenhymne. Die Freude über wahre Götterfunken verspürt auch der berühmte Dirigent Daniel Dareús. Allerdings nicht auf den großen Bühnen der Welt, sondern auf einer Reise mit seinem Kirchenchor. Dort findet er die echte Musik, nach der er sich viele Jahre so sehr sehnte. Eigentlich wollte er nie wieder dirigieren. Unversehens leitet er den kleinen, zerstrittenen und bestenfalls mittelmäßigen Chor doch. Seine eigenwilligen Unterrichtsmethoden greifen. Der Chor wächst. Auch der geistig behinderte Tore ist trotz der Bedenken einiger Chormitglieder willkommen. Die latenten Konflikte werden ausgetragen. Sorgfältig verdrängte Gefühle brechen sich Bahn. Lebenslügen werden korrigiert, Probleme behoben. Der Chor wächst zusammen. Seine Mitglieder finden über das Wir zum Ich. Das gilt natürlich auch für Daniel. Und wenn sich starke Ichs zu einem harmonischen Wir vereinigen, entsteht Musik. Wenn Hören auch Zuhören bedeutet, und Fühlen auch Einfühlen, springt der Götterfunke vom Singen zum Leben über und umgekehrt.
Schweden, 2004, 127 Minuten, Regie: Kay Pollak
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg und Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

El sistema

Mechthild Fuchs

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 12.11.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

„Das Wunder von Caracas”, „Sinfonie der Straße”, „Die soziale Macht der Musik“. So klingen die Titel der Bücher und Filme über dieses einzigartige musikpädagogische Großprojekt. Gegründet wurde es 1975 von dem Musiker und Wirtschaftswissenschaftler José Antonio Abreu. Der englische Kurztitel war schon damals Programm: „Social Action for Music“. Inzwischen wurde das Projekt in Fundación Musical Simón Bolivar umbenannt, verfügt über 125 Jugendorchester, 31 Sinfonieorchester und betreut derzeit knapp 400.000 Musikschüler(innen). Zwischen 70 und 90 % von ihnen stammen aus sehr armen Verhältnissen. Die Zahlen sind beeindruckend. Die musikpädagogischen Erfolge sind es noch mehr. Inzwischen wird El Sistema in zahlreichen Ländern rezipiert und imitiert. Das SYSTEM ist zu einem Aushängeschild Venezuelas geworden. Der preisgekrönte Dokumentarfilm beschreibt wie Kinder und Jugendliche lernen, zu hören und zuzuhören, zu musizieren und zu harmonieren, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. Musik und Gemeinschaft sind untrennbar miteinander verbunden. Fortschritte auf dem einen Gebiet bedingen Fortschritte auf dem anderen.

Am Filmabend schalten wir eine Videokonferenz nach Caracas, um den aktuellen Stand des erfolgreichen Projektes live zu erfahren.

Deutschland, 2009, 102 Minuten, Regie: Paul Smaczny

Das Kino der Transición in Spanien

Vortrag in Spanisch mit zusammenfassender Übersetzung

Dr. José Luis Sánchez Noriega

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 20.11.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die ausführliche Beschreibung des Vortrags finden Sie auf Seite 26.

Der Bienenkorb - la colmena

nach dem gleichnamigen Roman von Camilo José Cela

spanisch mit deutschen Untertiteln

Dr. José Luis Sánchez Noriega / Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Fr, 21.11.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Das Café „La Delicia“ ist ein Bienenkorb. Ganz unterschiedliche Menschen begegnen sich dort im eiskalten Winter 1942 in Madrid. Die Intellektuellen suchen nach etwas Wärme, nach etwas Gemeinschaft, die nach dem Bürgerkrieg zerbrochen ist, nach jemandem, der ihnen einen Milchkaffee spendiert. Ähnlich wie das berühmteste Teegebäck der Literaturgeschichte erinnert er an verlorene Zeiten. Außerdem schützt er vor der resoluten Wirtin, die es nicht mag, wenn man nur rumsitzt und nichts konsumiert. Zum Glück gibt es noch die Prostituierten und die gutmütige Bordellmutter. Ehrbare Dirnen, die sich und andere über Wasser halten. Alle bemühen sich, einen Rest von Würde zu bewahren.

Im Gegensatz zur eingefrorenen Stadt lebt das Café. Kaleidoskopartig porträtiert José Camilo Cela (fast) die ganze Madrider Gesellschaft. Und Mario Cámus gelingt es einmal mehr, den Geist einer literarischen Vorlage mit bildsprachlichen Mitteln wiederzugeben. Die Biografien der beiden Meister illustrieren spanische Kulturgeschichte. Cela hat im Bürgerkrieg auf Seiten Francos gekämpft. Er arbeitete für die Zensurbehörde und wurde weniger später ihr Opfer. Der Bienenkorb erschien in Spanien sehr viel später als anderswo und in stark zensierter Form. Cela kreierte eine neue literarische Strömung, den Tremendismo, wurde wegen seiner realitätsnahen Darstellung von Missständen im Franco-Regime angefeindet und trotzdem 1957 in die Königliche Akademie der spanischen Sprache aufgenommen. Juan Carlos berief ihn sogar in die Verfassungsgebende Versammlung. 1989 erhielt Cela den Literaturnobelpreis.

Auch Mario Cámus begann seine Karriere während des Franco-Regimes. Nach dessen Tod drehte er ein Meisterwerk nach dem anderen. „Der Bienenkorb“ gewann 1983 den Goldenen Bären. Mit Hilfe von Professor Noriega versuchen wir die Rolle der erzählenden Künste während der Diktatur und unmittelbar danach zu verstehen. Die beiden Biografien liefern dafür zahlreiche Ansatzpunkte.

Spanien, 1982, 112 Min., Regie: Mario Cámus

Merry Christmas - Joyeux Noël

nach dem Roman Batailles de Flandres et d'Artois 1914-1918 von Yves Buffetaut

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Clemens Bühler / Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mo, 01.12.14, 19:00 Uhr

Kath. Zentrum St. Fidelis, Offenburg

Die Geschichte ist eigentlich zu schön, um wahr zu sein. Im ersten Kriegswinter singt ein deutscher Tenor „Stille Nacht“, verlässt dabei den deutschen Schützengraben und nähert sich mit einem kleinen Weihnachtsbaum in der Hand dem gegnerischen Lager. Bald stehen alle Soldaten im Niemandsland und feiern gemeinsam Weihnachten. Diese Geschichte ist wahr, und wahr ist leider auch das Nachspiel.

Die Soldaten berichteten ihren Angehörigen vom kleinen Frieden im großen Krieg. Die Briefe wurden abgefangen. Die Heeresleitungen verurteilten die Verbrüderung und bestraften die drei Bataillone.

Der Stoff ist natürlich eine Steilvorlage für jeden Cineasten, und Christian Carion hat sie publikumsträchtig verwertet. Der Film machte Kasse und wurde 2006 für den Oscar nominiert, musste sich dann aber der außerordentlich starken Konkurrenz in diesem Jahr beugen. Das schmälert aber nicht den Erfolg dieses Films. Carion gelang der Spagat zwischen Kunst und Kommerz ebenso wie Jean- Pierre Jeunet mit „Mathilde“ eine große Liebe und natürlich Steven Spielberg mit „Warhorse“. Filmgeschichtlich stand der Erste Weltkrieg lange Zeit im Schatten des Zweiten Weltkriegs. Dies hat sich in den letzten zehn Jahren geändert. Wie kam es zu dieser Renaissance im Mainstream-Kino? Nach welcher Rezeptur wurden die Erfolgsfilme gedreht? Und worin unterscheiden sie sich von einem Filmklassiker wie „La grande illusion“?

Frankreich/Deutschland/Großbritannien/Belgien/Rumänien/Norwegen 2005, 115 Min., Regie: Christian Carion

In Kooperation mit: Bildungszentrum Offenburg und Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

A la ricerca del NOI

eine szenische Reise durch die italienische Filmgeschichte

Domenico Matteucci

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 03.12.14, 19:00 Uhr

VHS, Tagungsraum 301

Vortrag in gut verständlichem Italienisch.

Die ausführliche Beschreibung des Vortrags finden Sie auf Seite 26.

La ragazza di Bube

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Domenico Matteucci / Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Do, 04.12.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Toskana, Val d‘Elsa zwischen Florenz und Siena unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg. Die 16-jährige Mara verliebt sich in den Partisanen Bube, den alle ehrfürchtig oder furchtsam den „Rächer“ nennen. Als es in einem Dorf zu einem Wort- und schließlich zu einem Schusswechsel kommt, rächt Bube seinen toten Freund. Bube muss fliehen, und die Liebe zwischen Mara und Bube wird auf eine harte Probe gestellt. Aus dem unbekümmerten und launischen Mädchen wird „La ragazza di Bube“, die junge Frau an Bubes Seite.

Die Kulisse für diese Entwicklungsgeschichte ist das Nachkriegsitalien, das sich selbst sucht und dabei neue Sozialverträge wie etwa die Verfassung von 1947 schließt, das sich in den neorealistischen Filmen und Romanen erkennt, und sich in den Grabenkämpfen zwischen den beiden großen Blöcken sehr schnell wieder verliert. Bube steht für die Hoffnung auf ein demokratisches, antifaschistisches Italien, das allerdings harten Bewährungsproben ausgesetzt ist.

Der Film aus dem Jahr 1963 ist zum einen eine bemerkenswerte Literaturverfilmung und gleichzeitig ein Beitrag zur Weiterentwicklung des Neorealismus. Das Individuum in seinem Verhältnis zur Gesellschaft rückt in den Fokus. An dieser Stelle reflektiert der Film die intellektuellen Strömungen der frühen 1960er Jahre. Damals war Italien ein Land im Aufbruch, und die Suche nach der kollektiven Identität verlief erfolgsversprechend.

Domenico Matteucci lebt in Rom, ist Drehbuchautor, Regisseur, Herausgeber und Dozent für Filmkunst.

Italien, 1963, 111 Minuten, Regie: Luigi Comencini.

i Filme an der VHS

In einer Einführung verortet ein Referent /eine Referentin den Film in seine Entstehungs- und Wirkungsgeschichte. Es werden Zusammenhänge zum Gesamtwerk des Regisseurs oder zu anderen Filmen aufgezeigt. Für ein „tieferes“ Verständnis helfen auch genauere Blicke auf Details und ihre Machart. Um fremdsprachliche Filme besser zu verstehen, werden auch Schlüsselvokabeln oder sprachliche Besonderheiten erläutert. Ein offener Meinungsaustausch rundet das Filmerlebnis ab.

Offside

deutsche Synchronfassung

Jamshid Baghban / Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Do, 11.12.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Der Fußball im Iran steht kurz vor einem Sommermärchen. Ein Heimsieg im entscheidenden Spiel gegen Bahrein und der Iran löst das Ticket zur Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland. Das ganze Land steht unter Strom. Millionen würden gerne ihre Mannschaft live im Stadion unterstützen. Darunter auch eine ganze Reihe junger Frauen. Die allerdings dürfen nicht rein. Sie müssen vor den vielen Männern und deren Verhaltensweisen in der Öffentlichkeit geschützt werden. So viel Fürsorge wollen aber einige Anhängerinnen gar nicht. Als Männer verkleidet versuchen sie ins Stadion zu gelangen. Einige schaffen es, andere fliegen auf. Letztere werden festgenommen und von jungen Soldaten bewacht. Nur die Geräuschkulisse dringt in diesen merkwürdigen Ort zwischen Drinnen und Draußen. Ein junger Soldat betätigt sich als Live-Kommentator, wird aber rasch wegen mangelndem Fußballverstand seiner Funktion enthoben. Die jungen Soldaten haben alle Hände voll zu tun. Die jungen Frauen sind nicht gerade pflegeleicht und schon gar nicht auf den Mund gefallen. Der Überwachungsauftrag treibt immer buntere Blüten, bis sich alles in der allgemeinen Euphorie über den erhofften Sieg auflöst. Jafer Panahis Fußballfilm ist eine Komödie, eine großartige Metapher über abseitige Gruppen und Schutzmächte, die das Abseits ungewollt aufheben, und ein Orakel, adressiert an ein Regime, an dessen Abseitsregeln sich (über kurz oder lang) sowieso keine(r) (mehr) hält.

Iran, 2006, 88 Min., Regie: Jafer Panahi

In Kooperation mit: amnesty international

Weniger ist mehr

Bernadette Kurte / Petra Rumpel

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 17.12.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die Grenzen des Wachstums und das bessere Leben

Kein Wohlstand ohne Wachstum - so lautet bisher das Credo von Wirtschaft und Politik. Doch angesichts von Wirtschaftskrisen, ökologischen Problemen und stagnierender Lebenszufriedenheit fragen sich immer mehr Menschen, ob unbegrenztes Wachstum in einer Welt begrenzter Ressourcen möglich und sinnvoll ist.

Der Film begleitet die Autorin Karin de Miguel Wessendorf auf einer Reise durch Europa zu Aktivisten, Initiativen, Unternehmen und Wissenschaftlern, die erkannt haben, dass Wirtschaftswachstum nicht das Maß aller Dinge sein kann, und die nach Alternativen suchen. Dabei wird eine Bewegung vorgestellt, die am Aufbau einer „Postwachstumsgesellschaft“ arbeitet, in der ein besseres und zukunftsfähiges Leben für Mensch und Umwelt möglich sein soll.

In Kooperation mit: BUND Umweltzentrum Ortenau und Stadt Offenburg

100 Jahre Türkisches Kino

Wer begegnet einem auf einer Zeitreise durch die türkische Filmgeschichte? Natürlich die großen Cineast(inn)en wie Türkan Soray, Yilmaz Güney, Metin Erksan, Nuri Bilge Ceylan und natürlich auch Fatih Akin, der so viele Brücken geschlagen hat. Zwischen den Filmlandschaften und den Menschen in beiden Ländern. Was begegnet einem auf dieser Reise? Natürlich das Massenkino der 1960er Jahre, die großen Fernsehserien der jüngeren Vergangenheit, die vor allem im arabischen Raum hohe Einschaltquoten verbuchen, die türkischen Komödien, die traditionellen, die hintergründigen, die bitterbösen und die politisch-metaphorischen. Man trifft auf national(istisch)e Epen und großes Autorenfilme, die gesellschaftliche Konflikte und mentalitätsgeschichtliche Muster in faszinierende Bilderwelten transponieren. Die Gegensätze sind so reichhaltig wie das Land selbst. Aber sie verfließen auch zu aquarellartigen Mischformen an der imaginären Grenze zwischen Volks- und Hochkultur.

Die Namen Soray, Erksan und Güney sind mit der Hoch-Zeit des türkischen Kinos verbunden. Sie fällt in die 1960er und endet streng genommen 1974 mit dem Siegeszug des türkischen Fernsehens. Damals wurden in der Türkei jährlich zwischen 200 und 300 Filme gedreht. Darunter waren viele Komödien und Liebesgeschichten, die zu wahren Kassenerfolgen wurden, vor allem wenn Türkan Soray die weibliche Hauptrolle spielte. Noch heute genießt die Grande Dame des Türkischen Kinos absoluten Kultstatus. „Das Mädchen mit dem roten Schal“ gehört zu den größten türkischen Filme aller Zeiten. Inzwischen hat Türkan Soray auch als Regisseurin gezeigt, dass sie das gesamte Metier beherrscht.

Yilmaz Güney war Schauspieler, Drehbuchautor und Co-Regisseur, Türke, Kurde und Sozialist. Ihm verdanken wir unter anderem Filme wie „Yol – der Weg“, „Umut – die Hoffnung“ und „Sürü – die Herde“.

Und natürlich auch Einblicke in Menschen- und Naturlandschaften, die westlichen Betrachtern gar nicht so leicht zugänglich sind. Als der große Ästhet des türkischen Kinos und als Wegbereiter gilt bis heute Metin Erksan. Sein Film „Trockener Sommer“ hat 1964 den ersten großen Filmpreis in die Türkei geholt. Er gewann den Goldenen Bären. Nicht zuletzt dank einer Intervention von Fatih Akin nahm Martin Scorsese den Film als türkischen Beitrag in sein World Cinema Project auf und restaurierte den Klassiker aufwändig.

Das zweite türkische Filmwunder begann in den 1990ern. Türkische Fernsehserien hatten inzwischen Denver, Dallas & Co den Rang abgelaufen. Komödien mit und ohne Tiefgang füllten die Kinosäle. Das politische System öffnete sich und lockerte die Zensurpraktiken. Seit 1998 darf in türkischen Filmen Kurdisch gesprochen werden. 2002 erschien der Film „Hejar“, der als Metapher für eine lernfähige, demokratische und zutiefst menschliche Türkei gilt. Der Film, dessen Anfang und Ende die Nerven der Zensoren arg strapazierten, wurde zur Nagelprobe für die neue Kulturpolitik. Mit höchstrichterlicher Unterstützung wurde sie letztlich bestanden. Doch eine Nagelprobe zieht die nächste nach sich. Filme über die Demokratiebewegung, die im letzten Jahr von Istanbul ausging, oder über die armenische Tragödie vor 99 Jahren werden die Grenzen einer kritischen Öffentlichkeit neu vermessen.

In cineastischer Hinsicht feiert das türkische Kino seinen neuen Superstar. Nuri Bilge Ceylan hat 2002 den Film „Uzak“ gedreht, der zum besten türkischen Film aller Zeiten erkoren wurde. 2014 hat Ceylan mit seinem Film „Winterschlaf“ die Goldene Palme gewonnen. Er gilt als Meister der Verschmelzung von Charakteren und Landschaften. Egal ob es sich um anatolische Hochebenen oder um winterliche Stadtlandschaften handelt: die Menschen tragen den genetischen Code „ihrer Landschaft“.

Trockener Sommer - Susuz yaz

Türkisch mit deutschen Untertiteln

Burhan Mutlugöz

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

So, 07.12.14, 14:00 Uhr

Alevitisches Gemeindezentrum - Offenburg - Alevi Kültür Merkezi/Cemevi

Der Film erzählt eine Geschichte, die sich in dem Dorf einige Jahre zuvor ereignet hat. Außer den drei Hauptdarstellern wurde der Film ausschließlich von Dorfbewohnern besetzt. Es ist die Geschichte eines Brudermords. Gemeinsam besitzen sie ein Stück Land mit einer Quelle, die das ganze Dorf mit Wasser versorgt. Für den Tabakanbau, von dem die ganze Gegend lebt, ist dieses Wasser das „Blut der Erde“. Während Hassan, der jüngere der beiden Brüder Wasser für ein öffentliches Gut, hält, betrachtet es sein Bruder Osman als Privatbesitz der Familie. Osman setzt sich durch. Es kommt zum Konflikt mit den Dorfbewohnern. Bei einer Sabotageaktion kommt es zu einem Schusswechsel, und die Meinungsverschiedenheit zwischen den Brüdern spitzt sich zu. Bis zum Showdown.

Trotz abgemilderter Zensurbestimmungen warf die Obrigkeit dieser modernen Kain-und-Abel-Geschichte alle möglichen Prügel in den Weg. Offensichtlich fürchtete sie um das internationale Ansehen der Türkei, das allerdings nach dem Erfolg des Films auf der Berlinale erheblich gestärkt wurde. Trotzdem verschwand der Film für lange 45 Jahre in den Archiven. Und es bedurfte dem geballten Engagement internationaler Regisseure, um ihn zu neuem Leben zu erwecken. Dank seiner universellen Kraft hat der Film bis heute nichts von seinem cineastischen und gesellschaftlichen Wert verloren.

Türkei, 1964, 90 Min., Regie: Metin Erksan

Vor der Aufführung des Filmklassikers erinnert Burhan Mutlugöz in einer szenischen Reise an die großen Männern und Frauen des türkischen Kinos. Er ist Buchhändler in Nagold und seit vielen Jahren ein ausgewiesener Kenner der türkischen und internationalen Filmgeschichte.

Ab 12.30 Uhr erwartet Sie ein türkisches Mittagsbüffet.

In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg

Entelköy gegen Efeköy

Türkisch mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 26.11.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

In dieser Polit-Komödie von Yüksel Aksu mischen sich Politiker(innen) unter die darstellende Zunft. Gemeinsam ziehen sie alle erdenklichen Klischees durch den Kakao. Stadt trifft auf Land, Landkommune trifft auf Dorfgemeinschaft, der Westen trifft den Osten, und das Ganze vor dem Hintergrund eines Bauprojekts, das die wunderschöne Landschaft zerstört. Doch Kohlekraftwerke sind nicht unumstritten. Und jeder hat seine eigenen roten Tücher.

Türkei, 2011, 117 Min., Regie: Yüksel Aksu

In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg

TAGESFAHRTEN

Metz & Centre Pompidou

Dr. Monika Joggerst

100200T € 54,00

Sa, 27.09.14, 08:00 - 21:00 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Die Stadt Metz, die wir bei einer Stadtführung am Vormittag besichtigen, hat eine 3000 Jahre alte Geschichte und unzählig denkmalgeschützte Gebäude. Die gotische Kathedrale ist die dritthöchste Frankreichs. Ihre herrlichen Fenster vom 13. bis 20. Jahrhundert (u.a. von Marc Chagall) stellen einen Abriss der Geschichte der europäischen Glasmalerei dar. Im 14. Jahrhundert regierten reiche Kaufleute die damals freie Reichsstadt. Ihnen verdankt Metz seine eleganten Patrizierhäuser. Auch die vielen Kirchen und Klöster stammen aus dem Mittelalter. Im 17. Jahrhundert erklärte Ludwig XIV. Metz zur Festungsstadt, um von hier aus seine Feldzüge gen Osten zu beginnen. Zwischen 1871 und 1918 gehörte Metz zum wilhelminischen Deutschland.

Im Mai 2010 wurde das Centre Pompidou im spektakulären Gebäude des französisch-japanischen Architekten Shigero Ban eröffnet, das wir am Nachmittag im Rahmen einer Führung besuchen. Es trägt den Spitznamen „Chinesenhut“, denn die filigrane Dachkonstruktion aus 18 km Holzbalken und einer 8.000 m² großen Textilmembran ist vom Rohrgeflecht eines chinesischen Hutes inspiriert.

In Kooperation mit: VHS Lahr

Anmeldeschluss:22.09.2014

Zusteigemöglichkeiten:

07:30 Uhr Lahr, Parkplatz Stadthalle

08:00 Uhr Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Barock am Bodensee: Salem, Birnau, Meersburg

Dr. Monika Joggerst

100210T € 68,00

Sa, 11.10.14, 08:00 - 20:30 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Das älteste Zisterzienserkloster und die reichste Abtei am Bodensee: Bei Salem fällt es schwer, nicht in Superlativen zu denken. Das beeindruckende Ensemble von gotischem Münster und prachtvollen Barockbauten gehört zu den herausragenden Kulturdenkmalen Baden-Württembergs. Die ehemalige Klostergemeinschaft ist heute eine lebendige kleine Welt, in der Schüler, Lehrer und Handwerker leben. So hat sich 900 Jahre nach seiner Gründung noch etwas von dem erhalten, was ein Kloster vor der Säkularisierung war: eine Wirtschafts- und Lebensgemeinschaft. Diese wird uns in einer qualifizierten Führung näher gebracht. Anschließend besichtigen wir Birnau, Basilika und atemberaubendes Barockjuwel, ebenfalls mit fachkundiger Führung. Zum Abschluss besuchen wir Meersburg mit seiner fürstbischöflichen Barockresidenz, dem prächtigen Neuen Schloss, und bummeln in Meersburgs idyllischen Gässchen, entspannen an der schönen Seepromenade und genießen das großartige Panorama über das Schwäbische Meer bis zu den Alpen.

In Kooperation mit: VHS Kehl

Anmeldeschluss: 02.10.2014

Zusteigemöglichkeiten:

07:30 Uhr Kehl, Bushaltestelle, Am Läger 1

08:00 Uhr Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Die Badische Demokratie - Führung mit Gerlinde Hämmerle durch das Karlsruher Schloss

Dörte Janzen / Gerlinde Hämmerle

100215T € 37,50

Sa, 18.10.14, 08:45 - 18:45 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Gerlinde Hämmerle, einstige Regierungspräsidentin, führt mit Humor und großer Kennerschaft durch die Geschichte der badischen Demokratie. Politische Lieder spielten in der Zeit vor dem Radio eine wichtige Rolle, deshalb wird bei der Führung auch einiges gesungen - von allen Teilnehmenden. Ohne das Badnerlied verlässt niemand das Schloss in Karlsruhe! Das Badische Landesrecht von 1807 war relativ gerecht, es orientierte sich am „Code Civil“ von Napoleon. Das Badische Ständehaus in Karlsruhe gilt zu Recht als ein Wegbereiter der Demokratie in Deutschland. Berichtet werden spannende Geschichten zur Badischen Revolution von 1848 mit dem Heckeraufstand. 1849 wurden die Aufstände militärisch niedergeschlagen und zuletzt die Festung Rastatt eingenommen. Nach der gemeinsamen Mittagspause im Schlosscafé (Selbstzahlung) führt ein Stadtrundgang an wichtige Orte in Karlsruhe: Bundesverfassungsgericht, Bundesgerichtshof, Marktplatz mit Weinbrennerbauten und Pyramide und zum Schlossgarten.

Anmeldeschluss: 10.10.2014

Anmeldung nur bei VHS Lahr, Veranstalter, Telefon 07821/91 80, E-Mail: vhslahr@lahr.de oder im Internet: www.lahr.de/vhs

Zusteigemöglichkeiten:

08:15 Uhr Lahr, Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107

08:45 Uhr Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Europarat und -parlament

Klaus Gras

100225T € 29,00

Mi, 12.11.14, 13:30 - 22:00 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Beim Besuch des Europarates werden die Ereignisse der Wahl im Juni 2014 genauso aktuell erläutert, wie die Aufgaben der 47 Mitgliedsstaaten von den Anfängen aus dem Jahr 1949 mit 10 Staaten bis heute.

Nach einer Pause bei Kaffee und Kuchen geht es von der politischen Institution des Europarates zum Europaparlament. Wie hat sich das Parlament seit den Römischen Verträgen aus dem Jahr 1957 und der Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft mit sechs Gründerstaaten als wirtschaftliche Macht bis heute mit 28 Vollmitgliedsstaaten entwickelt? Wie wirken sich die Europawahlen und die Wahl des neuen Kommissionspräsidenten auf Europa aus? Beim Abschluss im „Wackehisel“ in Straßburg werden die Eindrücke verdaut.

Für den Besuch im Europaparlament benötigen Sie einen gültigen Personalausweis.

Bei der Anmeldung bitte die Nummer des Personalausweises und Ihr Geburtsdatum angeben.

Anmeldeschluss: 29.10.2014

Anmeldung nur bei VHS-Ortenau, Zweigstelle Kehl-Hanauerland, Veranstalter, Telefon 07851/ 3222, E-Mail: kehl-hanauerland@vhs-ortenau.de.

Zusteigemöglichkeiten:

13:30 Uhr Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.

14:00 Uhr Kehl, Bushaltestelle, Am Läger 1

Die Französische Revolution in Straßburg

Dr. Stefan Woltersdorff

100230T € 36,00

Sa, 15.11.14, 12:10 - 18:25 Uhr

Offenburg, Bahnhof, Schalterhalle

„Oh Freyheit! Silberton dem Ohre...“ Klopstocks Jubelruf wurde in vielen Teilen Europas gehört und trug mit dazu bei, dass Straßburg ab 1789 zum Treff- und Sammelpunkt deutscher und französischer Revolutionäre wurde. Ein Rundgang führt an die damaligen Brennpunkte: zum Jakobinerclub, der Guillotine und dem „Tempel der Vernunft“. Auch bedeutende Akteure unterschiedlicher Lager werden vorgestellt: Bischof Rohan und Bürgermeister Dietrich, Verleger Friedrich Cotta und der Ankläger Eulogius Schneider sowie der rätselhafte Saint-Juste. Daneben werden auch zahlreiche Schriftsteller erwähnt, die die sich überstürzenden Ereignisse rezipierten und kommentierten. Ein Besuch im Historischen Museum der Stadt rundet die Veranstaltung ab.

Anmeldeschluss: 07.11.2014

12:10 Uhr Treffpunkt Offenburg, Bahnhof, Schalterhalle

13:04 Uhr Treffpunkt Straßburg m. Kursleiter, Glasvorhalle, mittlerer Ausgang

i Kooperation mit der VHS Ortenau und der VHS Lahr

Es finden mehrere Tagesfahrten in Kooperation mit der VHS Ortenau und der VHS Lahr statt. Sie können sowohl in Offenburg, Kehl oder Lahr einsteigen; bitte bei der Anmeldung angeben.

- **Offenburg,** Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
- **Lahr**, Stadtpark
- **Kehl,** Am Läger 1

Edgar Degas - Die große Winterausstellung in der Kunsthalle Karlsruhe

Dr. Monika Joggerst

100240T € 46,00

Sa, 13.12.14, 09:00 - 18:45 Uhr

Bahnhof Schalterhalle

Edgar Degas Kunst erfreut sich seit Jahrzehnten zunehmender Beliebtheit. Am bekanntesten ist seine impressionistische Schaffensphase mit Büglerinnen, Modistinnen und Tänzerinnen in Paris, dem Leben auf den Boulevards und in den Theatern.

Sein Gesamtwerk erstreckt sich über sechs Jahrzehnte hochproduktiven Schaffens. In seinem Spätwerk setzt er sich kühn über Darstellungskonventionen hinweg und steigert die Sinnlichkeit und Leuchtkraft der Farben zu einem Farbrausch. Der Künstler selbst bezeichnete seine Bilder als „Farborgien“. Diese Magie der Farben kann man nur vor dem Original erleben und genau dies ermöglicht uns die Retrospektive in Karlsruhe mit Werken aus allen Schaffensphasen. Sie zeigt uns mit rund 100 hochkarätigen Werken den bekannten wie den unbekannten Degas, der sich mit seiner Radikalität und Experimentierfreude zu einem bedeutenden Wegbereiter der Moderne entwickelte.

Mit einer fachkundigen Führung wollen wir in diese Welt von Edgar Degas eintauchen. Am Nachmittag erfahren wir bei einem geführten Stadtrundgang Erstaunliches, Unbekanntes und Wissenswertes über die Fächerstadt. Highlights sind u.a. das Schloss mit dem Schlosspark

und dem Botanischen Garten, Ettlinger Tor, BadischesStaatstheater, die Gerichte, Marktplatz, Pyramide, Weinbrennerhaus, Hardtwald, evtl. Majolika und Herzogliche Grabkapelle. Anschließend können wir den Advent mit einem Bummel über den Christkindlesmarkt auf dem schönen Friedrichsplatz genießen. Wer will, kann zum Schluss dem Weihnachtsshopping frönen oder einen letzten Blick auf Degas werfen.

In Kooperation mit: VHS-Lahr

Anmeldeschluss: 08.12.2014

Zusteigemöglichkeiten:

08:45 Uhr Lahr, Bahnhof

09:00 Uhr Offenburg, Bahnhof, Schalterhalle

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Vorbemerkungen

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Offenburg (VHS), einer Abteilung der Volkshochschule Offenburg e.V., auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübertragung durchgeführt werden.

1.2 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.3 Für Studienreisen und Exkursionen der VHS gelten gesonderte Bedingungen.

1.4 Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche oder weibliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für männliche und weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

1.5 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-mail, Login der Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2 Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung drei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Die Anmeldung kann schriftlich, und abweichend von Absatz 1.5, mündlich oder fernmündlich abgegeben werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch eine Anmeldebestätigung der VHS innerhalb dieser Frist zustande.

2.3 Wenn die Veranstaltung planmäßig zu Stande kommt, erfolgt keine weitere Information von Seiten der VHS, die Veranstaltung beginnt wie auf der Anmeldebestätigung angegeben.

2.4 Falls in der Ankündigung der Veranstaltung kein Anmeldeschluss angegeben ist, gilt generell der letzte Werktag 3 Wochen vor dem ersten Veranstaltungstag als Anmeldeschluss.

2.5 Eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, bedarf einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht vor Kursbeginn, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

2.6 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartner und Teilnehmende

3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für weitere Personen (Teilnehmende) begründen. Diese sind der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person eines oder mehrerer Teilnehmender bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

3.2 Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt

4.1 Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programmheft, Homepage, etc.)

4.2 Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht/nur, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurück erstattet.

4.3 Die Kursgebühren werden von der VHS von dem angegebenen Konto per Lastschrift eingezogen. Barzahlung oder Überweisung ist nur möglich, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification) spätestens drei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt.

5. Ermäßigung des Entgelts

5.1 Schülerinnen, Auszubildende und Studierende erhalten bis zur Vollendung des 24. Lebensjahres gegen Vorlage eines gültigen Nachweises 20% Ermäßigung auf das Entgelt mit Ausnahme der Veranstaltungen, die bereits als Kinder-, Schüler- oder Auszubildendenkurse angekündigt sind.

5.2 Für Gruppen von SchülerInnen, Auszubildenden und Studierenden mit mindestens 12 Personen beträgt der Eintritt für Vorträge der VHS 2,- € pro Person. Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt. Eine Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

5.3 Menschen im BFD (Bundesfreiwilligendienst) erhalten die Entgelte in der Regel von ihrer Dienststelle ersetzt. Sollte dies nicht der Fall sein, erhalten sie ebenfalls 20% Ermäßigung gegen Vorlage eines gültigen Nachweises.

5.4 Inhaber des Sozialpasses der Stadt Offenburg und des Seniorenpasses Stufe II der Stadt Offenburg erhalten die im Pass genannte Vergünstigung. Aktuell ist dies einmal pro Jahr ein Gutschein von 50 €, den die VHS auf das Entgelt anrechnet.

5.5 Inhaber des Familienpasses der Stadt Offenburg erhalten für Veranstaltungen im Kinder- und Jugendangebot die im Pass genannte Ermäßigung.

5.6 VHS Card Plus 20 €

- freier Eintritt zu allen Vorträgen der VHS
- telefonische Abmeldung im Rahmen der Fristen
- 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr (höchstens 20 € pro Kurs) mit Ausnahme von Lehrgängen, speziell ausgeschriebenen Kursen, Tagesfahrten und Studienreisen
- Laufzeit: 1 Jahr (September bis August)

5.7 Eine Gebührenermäßigung kann nur berücksichtigt werden, wenn der gültige Nachweis spätestens eine Woche nach der Anmeldung der VHS vorliegt.

5.8 Kursmaterialien sind generell von Ermäßigungen ausgeschlossen.

6. Organisatorische Änderungen

6.1 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitenden angekündigt wurde.

6.2 Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

6.3 Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise durch Erkrankung einer Kursleiterin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7.2 sinngemäß.

6.4 Sollte es bei der Veranstaltung zu Veränderungen kommen, versendet die VHS in der Regel 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn eine entsprechende Information. Bei später eintretenden Veränderungen wird die VHS umgehend informieren.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

7.1 Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

Die VHS wird jedoch versuchen, sich in diesem Fall mit den Teilnehmenden auf eine Entgeltaufzahlung bzw. auf eine Kursverkürzung (oder eine Kombination von beidem) zu verständigen. Dies geschieht entweder durch Kontaktaufnahme vor dem Kurs oder durch die Kursleitung im Auftrag der VHS am ersten Kurstermin.

7.2 Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Kursleiterin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

7.3 Die VHS wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

7.4 Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss bzw. bei Lastschriftzahlung mit dem ersten Abbuchungsversuch der VHS entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 10 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

8. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

8.1 Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihm innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

8.2 Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.

8.3 Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit bis zu fünf Terminen bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 3 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als diese Pauschale.

8.4 Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit sechs oder mehr Terminen innerhalb 4 Arbeitstagen nach Veranstaltungsbeginn schriftlich seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 3 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

8.5 Für Veranstaltungen und einzelne Veranstaltungstermine, die vom Teilnehmer aus Gründen versäumt werden (wie wichtige Verhinderung, Krankheit), die die VHS nicht zu vertreten hat, wird das Entgelt fällig und der Vertrag bleibt bestehen.

8.6 Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

9. Aufsichtspflicht

9.1 Die Aufsichtspflicht der Volkshochschule bzw. deren Vertreter besteht für minderjährige Kursteilnehmende nur während der Kurszeit. Eltern müssen insbesondere kleinere Kinder zum Kursraum bringen und dort wieder abholen.

10. Ausschluss bei Fehlverhalten

10.1 Für alle TeilnehmerInnen unter 18 Jahren gilt, dass sie den Anweisungen der Kursleitung sofort nachkommen und sich nicht ohne Abmeldung bei der Kursleitung vom Veranstaltungsort entfernen.

10.2 Die VHS behält sich vor, Kinder/Jugendliche bei gravierendem Fehlverhalten wie z.B. gruppenschädigendem Verhalten, Vandalismus gegen Einrichtungen der VHS, tätlichen Angriffen gegenüber anderen Teilnehmenden oder Kursleitenden von der weiteren Veranstaltung auszuschließen.

10.3 Aus dem berechtigten Kursabbruch können keine Schadensersatzansprüche geltend gemacht werden. Die Pflicht zur Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bleibt bestehen.

11. Gesundheitsbestimmungen

11.1 Beim Auftreten ansteckender Krankheiten sind die allgemeinen Gesundheitsbestimmungen für Schulen (insbesondere Bundesseuchengesetz, Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen) anzuwenden.

12. Schadenersatzansprüche

12.1 Schadenersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmers gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

12.2 Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

13. Erfüllungsort und Gerichtsstand

13.1 Erfüllungsort für alle Leistungen der Volkshochschule Offenburg ist, sofern nichts anderes vereinbart wurde, Offenburg.

13.2 Gerichtsstand ist Offenburg.

14. Schlussbestimmungen

14.1 Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

14.2 Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

14.3 Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

Stand: 01.09.2014

KOOPERATIONS-PARTNER

Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.
Otto Hahnstr. 9a
77652 Offenburg
Tel.: 0781 / 9707204
Fax: 0781 / 9400993

Amnesty International Offenburg

Aufschrei! Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Erwachsenen e.V.
Hindenburgstr. 28
77654 Offenburg
Tel.: 0781 / 31000
Fax: 0781 / 9400993
www.aufschrei-ortenau.de
lukas.traegner@aufschrei-ortenau.de

Bildungsregion Ortenau e.V.
In der Spöck 10
77656 Offenburg
www.bildungsregion-ortenau.de/
info@bildungsregion-ortenau.de

BUND Umweltzentrum Ortenau
Hauptstraße 21
77652 Offenburg
www.bund.net/uz-ortenau
ralf.mueller.79@freenet.de

Die „Brücke“
Wolfgang-Dachstein-Straße 2
77654 Offenburg
teufel-offenburg@arcor.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
Kreisverband Ortenau
Prinz-Eugen-Str. 4
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 932 19-21
post@paritaet-og.de
www.paritaet-og.de/

Dt. Rentenversicherung BW
Okenstr. 27
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 639150
www.deutsche-rentenversicherung-bw.de

Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau
Okenstraße 10
77652 Offenburg
Tel: 0781 - 24018
www.evangelische-ortenau.de

Geopuls Studienreisen
Neckarhalde 62
72108 Rottenburg
Tel: 07472 / 9808802
www.geopuls.de
info@geopuls.de

Hist. Verein für Mittelbaden e.V.
Ritterstr. 10
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 822255
wolfgang.gall@offenburg.de

Hochschule Offenburg
Badstraße 24
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 2050
www.fh-offenburg.de
impressum@hs-offenburg.de

Kath. Bildungszentrum Ortenau
Straßburger Straße 39
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 925040
www.bildungszentrum-offenburg.de
info@bildungszentrum-offenburg.de

Klosterschule unserer lieben Frau
Lange Straße 9
77652 Offenburg
Tel:0781 919166000
www.klosterschulen-offenburg.de

Kommunales Kino
Franz-Volk-Straße 70
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 6391408
www.kik-online.de/koki/
b_f_wolf@gmx.de

Landratsamt Ortenaukreis
Badstr. 20
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 805 - 0

Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V.
Im Seewinkel 3
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 92250
www.lebenshilfe-offenburg.de
info@asw-we.de

Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
Weingartenstr. 70
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 924619

EDEKA Handelsgesellschaft Südwest mbH
Edekastr. 1
77656 Offenburg
Tel: 0781 / 5020
www.edeka.de/EDEKA/de/suedwest/homepage.jsp

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Straßburger Str. 39
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 925060
og@efl-ortenau.de

Seniorenbüro
Kornstr. 3
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 822347
seniorenbuero@offenburg.de

Spitalverein Offenburg e.V.
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 472-3101
radiologie@og.ortenau-klinikum.de

Staatl. Seminar für Didaktik und Lehrerbildung Offenburg
Weingartenstr. 34c
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 923893-0

Stadtbibliothek Offenburg
Weingartenstr. 32
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 822711

Stadt Offenburg
Hauptstraße 90
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 82-0
www.offenburg.de
rathaus@offenburg.de

Technische Betriebe Offenburg
Kinzigstr. 3
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 919338
www.tbo-offenburg.de

VHS Lahr
Kaiserstr. 41
77933 Lahr
Tel: 07821 / 918-0
www.lahr.de/vhs
poststelle@lahr.de

VHS Ortenau
Oberacherner Straße 19
77855 Achern
Tel. 07841 / 4005
www.vhs-ortenau.de
info@vhs-ortenau.de

UNTERRICHTSORTE

OFFENBURG

- Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg, Otto-Hahn-Str. 9a
- Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, Bildungszentrum OG, Straßburger Str. 39
- Café Borofskys, Amand-Goegg-Str. 4
- Eichendorffschule, Drosselweg 2
- Eislaufhalle Messe Offenburg, Schutterwälder Str. 3
- Grimmelshausengymnasium, Gymnasiumstr. 9
- Hallenbad Stegermatt, Stegermattstr. 11
- Hotel Mercure, Schwimmbad, Schutterwälder Str. 1a
- Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9
- Kunstschule, Weingartenstr. 34b
- Musikschule, Weingartenstr. 34b
- Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, Ebertplatz 12
- Salmen, Lange Straße 52
- Schillergymnasium, Zeller Str. 33 (Eingang an der Hofseite - Schillersaal)
- Schöllmanns Bar & Küche, Hauptstr. 88
- Schulzentrum Nordwest, Vogesenstr. 14
- St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70
- TONSTUDIOa, Okenstr. 57
- VHS Unterrichtsgebäude auf dem Kulturforum, Amand-Goegg-Str. 2-4
- Villa Bauer, Wilhelm-Bauer-Str. 16

BOHLSBACH

- Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde, Laurentiusstr. 4

ELGERSWEIER

- Grund- und Hauptschule, Kirchstr. 23

WINDSCHLÄG

- Grund- u. Hauptschule, Alemannenstr. 8
- TuS-Sporthalle, Alemannenstr. 8

ZELL-WEIERBACH

- Grund- und Hauptschule, Schulstr. 22

ZUNSWEIER

- Grund- u. Hauptschule, Kleingässle 9

HOHBERG

HOFWEIER

- Grund- und Werkrealschule, Reisengasse 22, Zugang über großen Parkplatz

NIEDERSCHOPFHEIM

- Bürgersaal im Rathaus, Hauptstr. 63
- „Ehrethof“, Hauptstr. 35a
- Feuerwehrhaus, Hauptstr. 45
- Neue Grundschule, An der Hohberghalle
- „Wirkstatt“, Hauptstr. 36
- Jugendtreff, Hauptstr. 63 (bei der Kirche)

NEURIED

ALTENHEIM

- Bürgersaal im Rathaus, Kirchstr. 23
- Johann-Henrich-Büttner-Schule, Schulstr. 6
- Kindergarten Regenbogen, In der Streng 3
- Atelier „Naturgestalten“ Johanna Harter, Vogesenstr. 31
- Reiterhof, Vogesenstr. 77

DUNDENHEIM

- Lindenfeldhalle, Dundenheimer Straße (neben Grundschule)

ICHENHEIM

- Haupt- und Realschule Neuried, Kohlgasse 6
- Keramikhof Ichenheim, Hauptstr. 22

SCHUTTERWALD

- Alte Schule, St. Denis-Str. 6, (Zugang Parkplatz Treff-Supermarkt)
- „Farbreich“, Scheffelstr. 2/1
- Mörburgschule, Im Kirchfeld, Parken auf dem Mörburghallenparkplatz, Eingang Ost, Schulgebäuderückseite

LANGHURST

- Grundschule, Kastanienallee 2

Auf unserer Homepage www.vhs-offenburg.de unter der Rubrik Service -- Kursorte sind alle Kursorte mit einer Übersichtskarte und einem Routenplaner verlinkt.

Bildnachweis

057081-R_by_Marco Barnebeck(Telemarco)_pixelio.de // 084977-R_by_Franz Patzal_pixelio.de // 108788-R_K_B_by_S. Hofschlaeger_pixelio.de // 112907-R_K_B_by_H Lampe_pixelio.de // 133430-R_B_by_Claus Bünnagel_pixelio.de // 221738-R_K_B_by_Bernd Sterzl_pixelio.de // 288441_R_K_B_by_Stephanie Hofschlaeger_pixelio.de // 298239-R_B_by_Gabi Schoenemann_pixelio.de // 384128_R_by_Helena Maria Rodriguez-Roth_pixelio.de // 410707-R_K_B_by_Stephanie Hofschlaeger_pixelio.de // 411947-R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de // 414181_R_B_by_Dieter Schütz_pixelio.de // 424344_R_B_by_Dieter Schütz_pixelio.de // 430806-R_B_by_Harald Wanetschka_pixelio.de // 439971-R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de // 445243-R_by_Moni Sertel_pixelio.de // 451525-R_K_B_by_M. Großmann_pixelio.de // 489957-R_K_by_Konstantin Gastmann_pixelio.de // 496765-R_B_by_Marit Peters_pixelio.de // 502129-R_by_F.H.Me._pixelio.de // 602133-R_K_B_by_Petra Bork_pixelio.de // 618332-R_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de // 621478-R_by_Karl-Heinz Laube_Anke Mäbert_pixelio.de // 621907-R_K_by_Bernd Kasper_pixelio.de // 633097-R_by_CFalk_pixelio.de // 634861-R_by_Julien Christ_pixelio.de // 636458-R_by_Cordula Hauer_pixelio.de // 646336-R_K_by_Michael Raab_pixelio.de // 654323-R_K_B_by_Roger Mladek_pixelio.de // 667336-R_K_by_Tony Hegewald_pixelio.de // 669530-R_B_by_Burkard Vogt_pixelio.de // 674956-R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de // 678845-R_K_by_w.r.wagner_pixelio.de // 679483-R_by_Helene Souza_pixelio.de // 684069-R_K_B_by_Lupo_pixelio.de // 688020-R_by_Julien Christ_pixelio.de // 692397-R_K_B_by_GG-Berlin_pixelio.de // 692871-R_K_B_by_Joujou_pixelio.de // 693050-R_by_gänseblümchen_pixelio.de // 695769-R_by_twinlili_pixelio.de // 696115-R_K_B_by_Lupo_pixelio.de // 696526-R_B_by_Inge Trenz_pixelio.de // 699172-R_K_by_Bildpixel_pixelio.de // 700435-R_K_B_by_Gaby Bessen_pixelio.de // aerpixx T.Schönbucher & M.Zumdick GbR // Alfred End // Allianz Arena/B. Ducke // Annette Lorenz Kalomba // Annette Müller // Axel Eberhardt // Benjamin Köhler // Bianca Schaub-Schwarz // Centre Pompidou-Metz© Shigeru Ban Architects // ChristianTräger // Dierk Knechtel // Eduard Maier // Ellen Serr // Fotolia_24904622-© Сергей Чирков - Fotolia.com // Fotolia_38926027-© Kzenon - Fotolia.com // Fotolia_43458612-© patrylamantia - Fotolia.com // Fotolia_43946774-© Sport Moments - Fotolia.com // Fotolia_54043497-© Eléonore H - Fotolia.com // Fotolia_68517867-© puhhha - Fotolia.com // Fotolia_9022409-© Guillaume Besnard // Fotura // glo-006389_F - picture alliance // Irina Gaab // José Luis Sánchez Noriega // Manfred Sickmann // Martina Wörner // Maya Rhyner // Otto Hitzegrad // Raffaela Adam // Renate Mattis // Revolution: Fechner media GmbH // Schloss Salem/Mende // Ulrike Holzenthaler-Welde

Ein neues Plus für Sie an Ihrer VHS

Die Volkshochschule Offenburg bietet Ihnen eine neue Möglichkeit von Vorteilen und Vergünstigungen:

Mit der neuen **VHS Card Plus**

+ sind alle Vorträge der VHS kostenfrei.
+ erhalten Sie 10% Ermäßigung auf alle Kurse mit einer Gebühr von bis zu 200 € (ausgenommen sind hierbei Lehrgänge, speziell ausgewiesene Kurse, Tagesfahrten und Studienreisen). Diese Ermäßigung ist begrenzt auf 20 € pro Kurs.
+ können Sie sich telefonisch abmelden
+ sind Sie zu einer exklusiven Veranstaltung Ihrer VHS eingeladen. Lassen Sie sich überraschen, eine Einladung folgt.

Die VHS Card Plus ist ein Jahr gültig (von September bis August des Folgejahres). Sie erhalten sie gegen eine Gebühr von 20 €.